ڈاکٹر جوزف مَرفی

The Power of your subconscious Mind

# آپ کی طاقت

## لاشعوری ذہن

ڈاکٹر جوزف مرفی

موبائل ورژن

کنڈل ورژن

مزید مفت کتابیں لاآف اٹریکشن ہیون

کا دورہ کریں۔ کشش ہیون کا قانونکے لیے 175 سے زیادہ مفت پی ڈی ایف کتبکشش اور مابعدالطبیعات کے قانون پر۔

ہماری تمام مفت پی ڈی ایف کتابوں کی فہرست کے لیے ملاحظہ کریں۔ مابعد الطبیعاتی کتابوں کی دکان۔

اپنے پر کلک کریں۔ پسندیدہ مصنفان کی مفت پی ڈی ایف کتابوں پر ری ڈائریکٹ کیا جائے)۔ براہ کرم صبر کریں کیونکہ ری ڈائریکٹ ہونے میں چند سیکنڈ لگتے ہیں - شکریہ (!

ایلن، جیمز

اینڈرسن، ویل اسٹینلے

اٹکنسن، ولیم واکر

Behrend، Genevieve

بینر، جوزف

بوہیم، کیٹ اٹکنسن

کیڈی، ہیرییٹ ایمیلی

کین فیلڈ، جیک

Coué de la Châtaigneraie، Emile

کریمر، ملنڈا۔

ڈریسر، ہوراٹیو

ڈریو، ایلن

گوڈارڈ، نیویل

ہینیل، چارلس

ہل، نپولین

ہومز، ارنسٹ

شکار، گارڈنر

لارسن، کرسچن

لی، مائیکل

مان، ملڈریڈ

مارڈن، اوریسن

میک ڈونلڈ، جان

ملٹز، اینی۔

ملفورڈ، پرینٹس

مرفی، جوزف

سرسوں، رڈ

پیل، نارمن ونسنٹ

غور کریں، کیتھرین

پرپویٹ، ارل

رابرٹس، جین

روڈریگز، ویلنگٹن

اسکوول شن، فلورنس

ٹاؤن، الزبتھ

ٹرین، رالف والڈو

ٹرووڈ، تھامس

واٹلز، والیس ڈی

والش، نیل ڈونلڈ

ینگ، جینیٹ

مزید مفت کتابیں لاآف اٹریکشن ہیون

مشمولات

یہ کتاب آپ کی زندگی میں معجزات کیسے کام کر سکتی ہے۔

کیاآپ جوابات جانتے ہیں۔

اس کتاب کو لکھنے کی وجہ

معجزاتی کام کرنے والی طاقت کو جاری کرنا

حیرت اس وقت ہوتی ہے جب آپ مؤثر طریقے سے دعا کرتے ہیں۔

سب دعا کریں۔

اس کتاب کی منفرد خصوصیت

آپ کیا مانتے ہیں؟

خواہش دعا ہے۔

تمام انفرادی مردوں کے لیے ایک ذہن مشترک ہے (ایمرسن(

بابXII

سائنس دان لاشعور دماغ کا استعمال کرتے ہیں۔

بابXIII

آپ کا لاشعور اور نیند کے عجائبات

بابXIV

آپ کا لاشعوری دماغ اور ازدواجی مسائل

بابXV

آپ کا لاشعوری دماغ اور خوشی

بابXVI

آپ کا لاشعور دماغ اور ہم آہنگ انسانی تعلقات

بابXVII

معافی کے لیے اپنے لاشعور کا استعمال کیسے کریں۔

بابXVIII

کس طرح آپ کا لاشعور دماغی بلاکس کو دور کرتا ہے۔

باب XIX

خوف کو دور کرنے کے لیے اپنے لا شعوری دماغ کا استعمال کیسے کریں۔

باب XX

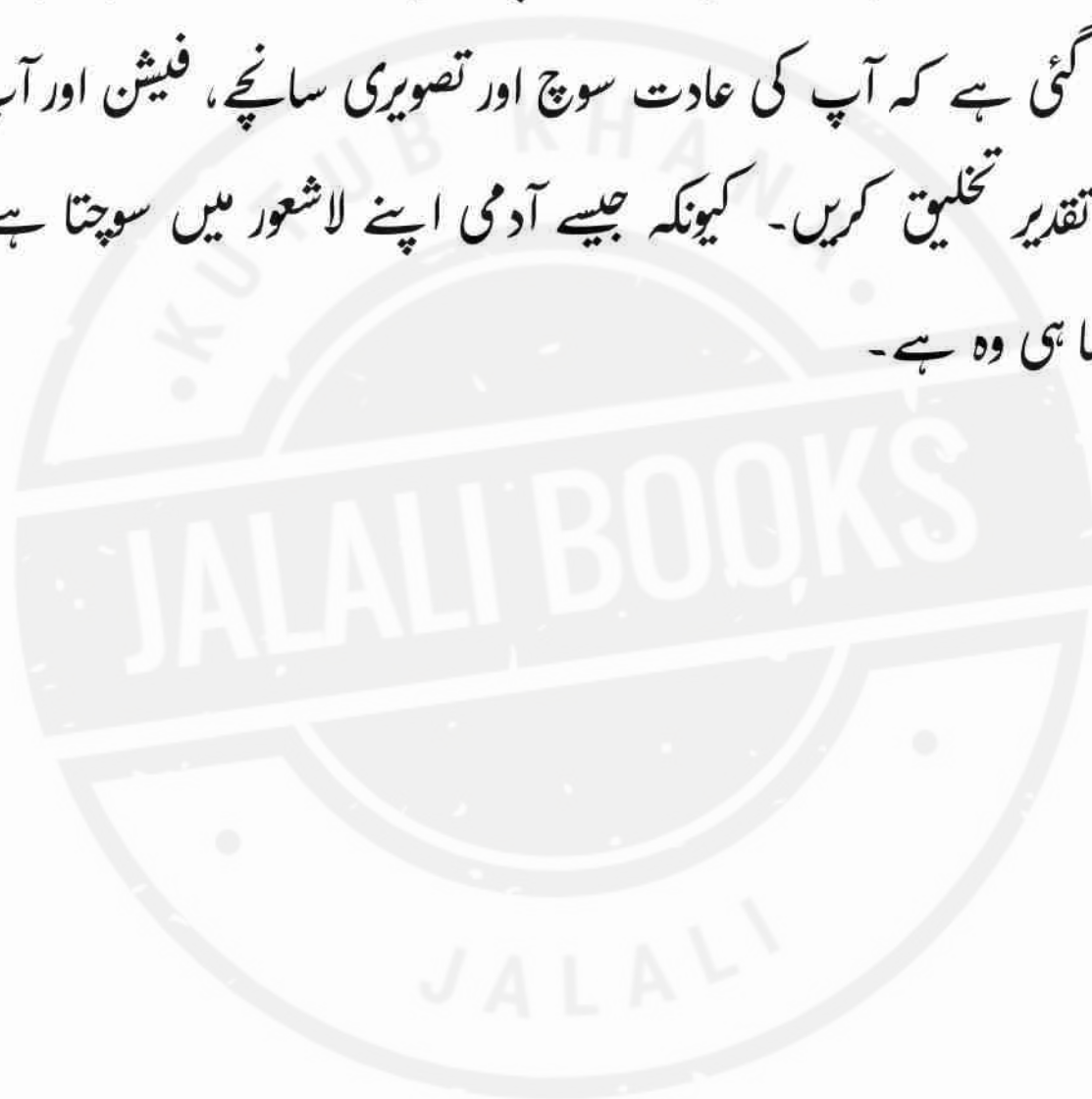
روح میں ہمیشہ جوان رہنے کا طریقہ



مزید مفت کتابیں لا آف اٹریکشن ہیون

یہ کتاب آپ کی زندگی میں معجزات کیسے کام کر سکتی ہے۔

میں نے دنیا بھر میں زندگی کے تمام شعبوں میں مردوں اور عورتوں کے

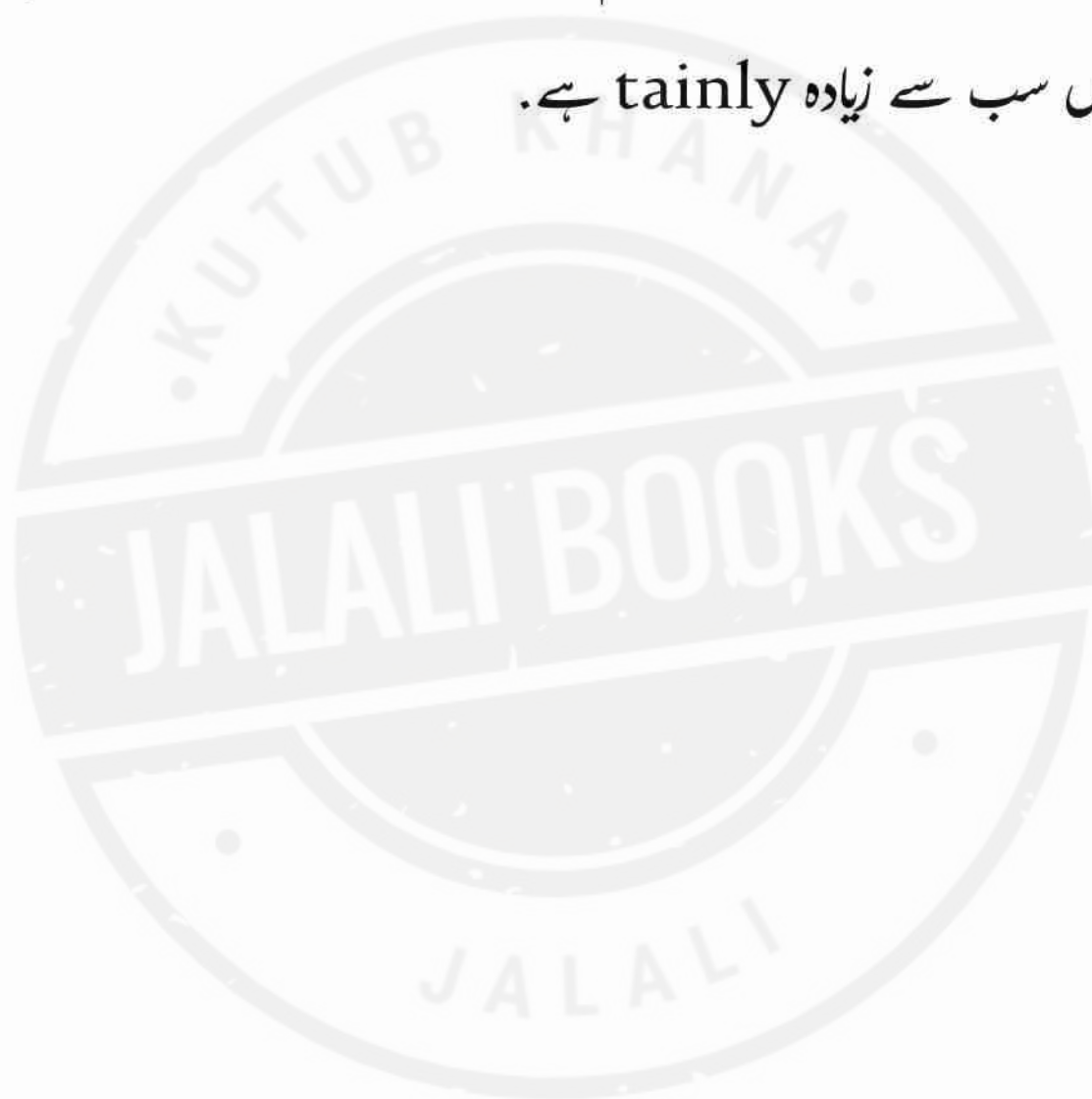
ساتھ معجزات ہوتے دیکھے ہیں۔ معجزات آپ کے ساتھ بھی رونما ہوں گے، جب آپ اپنے لاشعوری دماغ کی جادوئی طاقت کو استعمال کرنا شروع کر دیں گے۔ یہ کتاب آپ کو یہ سکھانے کے لیے ڈیزائن کی گئی ہے کہ آپ کی عادت سوچ اور تصویری سانچے، فیشن اور آپ کی تقدیر تخلیق کریں۔ کیونکہ جیسے آدمی اپنے لاشعور میں سوچتا ہے، ویسا ہی وہ ہے۔

مزید مفت کتابیں لا آف اٹریکشن ہیون

کیا آپ جوابات جانتے ہیں۔

ایک آدمی اداس اور دوسرا خوش کیوں ہے؟ ایک آدمی خوش حال اور خوشحال اور دوسرا غریب اور دکھی کیوں ہے؟ ایک آدمی خوفزدہ اور فکر مند اور دوسرا ایمان اور اعتماد سے بھرا کیوں ہے؟ ایک آدمی کیوں کرتا ہے۔

ایک خوبصورت، پرتعیش گھر ہے جبکہ دوسرا آدمی کچی بستی میں معمولی زندگی گزار رہا ہے؟ ایک آدمی بڑی کامیابی اور دوسرے کی ناکامی کیوں ہے؟ ایک اسپیکر شاندار اور دوسرا بے حد پاپولر اور دوسرا معمولی اور غیر مقبول کیوں ہے؟ ایک آدمی اپنے کام یا پیشے میں باصلاحیت کیوں ہے جب کہ دوسرا آدمی ساری زندگی محنت اور مشقت کرتا ہے بغیر کوئی کارآمد کام کیے یا حاصل کیے؟ کیوں ایک آدمی نام نہاد لاعلاج بیماری سے شفا پاتا ہے اور دوسرا نہیں؟ اتنے اچھے، مہربان، مذہبی لوگ اپنے دماغ اور جسم میں ملعون کی اذیتیں کیوں سہتے ہیں؟ بہت سے بدکار اور بے دین لوگ کامیاب اور خوشحال اور چمکدار صحت

سے لطف اندوز کیوں ہوتے ہیں؟ ایک عورت خوشی سے شادی شدہ اور اس کی بہن بہت ناخوش اور مایوس کیوں ہے؟ کیا آپ کے شعوری اور لاشعور ذہنوں کے کام میں ان سوالات کا کوئی جواب ہے؟

وہاں سب سے زیادہ tainly ہے.

## اس کتاب کو لکھنے کی وجہ

مندرجہ بالا سوالات اور اسی نوعیت کے بہت سے دوسرے سوالات کے جوابات اور وضاحت کے واضح مقصد کے لیے ہے جس نے مجھے یہ کتاب لکھنے کی ترغیب دی۔ میں نے آپ کے ذہن کی عظیم بنیادی سچائیوں کو آسان ترین زبان میں بیان کرنے کی کوشش کی ہے۔ مجھے یقین ہے کہ زندگی اور آپ کے ذہن کے بنیادی، بنیادی اور بنیادی قوانین کو روزمرہ کی عام زبان میں بیان کرنا بالکل ممکن ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ اس کتاب کی زبان وہ ہے جو آپ کے روزمرہ کے اخبارات، موجودہ میگزینوں، آپ کے کاروباری دفاتر، آپ کے گھر اور آپ کی روزانہ کی ورکشاپ میں استعمال ہوتی ہے۔ میں آپ سے گزارش کرتا ہوں کہ

اس کتاب کا مطالعہ کریں اور اس میں بیان کردہ تکنیکوں کو لاگو کریں، اور جیسا کہ آپ کرتے ہیں، مجھے پورا یقین ہے کہ آپ ایک ایسی معجزاتی طاقت پکڑیں گے جو آپ کو الجھنوں، مصائب، اداسی اور ناکامی سے اٹھائے گی، اور آپ کو اپنے حقیقی مقام تک لے جائے

گی، آپ کی مشکلات کو حل کرے گی، آپ کو جذباتی سے الگ کر دے گی۔ اور جسمانی غلامی، اور آپ کو آزاد ڈوم، خوشی، اور ذہنی سکون کے شاہی راستے پر رکھیں۔ آپ کے لاشعوری دماغ کی یہ معجزاتی قوت آپ کو آپ کی بیماری سے شفا دے سکتی ہے۔ آپ کو دوبارہ اہم اور مضبوط بنائیں۔ اپنی اندرونی طاقتوں کو استعمال کرنے کا طریقہ سیکھنے میں، آپ خوف کے قید خانے کے دروازے کھولیں گے اور ایک ایسی زندگی میں داخل ہوں گے جسے پال نے خدا کے بیٹوں کی شاندار آزادی کے طور پر بیان کیا ہے۔

## معجزاتی کام کرنے والی طاقت کو جاری کرنا

ایک ذاتی شفایابی ہمیشہ ہماری شعوری طاقتوں کا سب سے زیادہ قابل اعتماد ثبوت ہوگا۔ بیالیس سال سے زیادہ پہلے میں نے اپنے لا شعوری دماغ کی شفا یابی کی طاقت کو استعمال کرتے ہوئے ۔ طبی اصطلاح میں اسے سارکوما کہا جاتا تھا، جس نے مجھے پیدا کیا اور اب بھی میرے تمام اہم کاموں کو برقرار رکھتا ہے اور حکومت کرتا ہے۔ میں نے جو تکنیک استعمال کی ہے اس کی تفصیل اس کتاب میں ہے، اور مجھے یقین ہے کہ یہ دوسروں کو تمام مردوں کے لاشعوری گہرائیوں میں موجود لامحدود شفا یابی کی موجودگی پر بھروسہ کرنے میں مدد دے گی۔ اپنے ڈاکٹر دوست کے مہربان دفاتر کے ذریعے، میں نے اچانک محسوس کیا کہ تخلیقی ذہانت، جس نے میرے تمام اعضاء بنالئے، میرے جسم کو تشکیل دیا، اور میرے دل کو شروع کیا، اپنے ہی دستکاری کو ٹھیک کر سکتا ہے۔ قدیم کہاوت ہے کہ ''ڈاکٹر زخم پر مرہم پٹی کرتا ہے اور خدا اسے بھر دیتا ہے''۔

## مزید مفت کتابیں لا آف اٹریکشن ہیون

## حیرت اس وقت ہوتی ہے جب آپ مؤثر طریقے سے دعا کرتے ہیں۔

سائنسی دعا دماغ کی شعوری اور ذیلی شعوری سطحوں کا ہم آہنگ تعامل ہے جسے سائنسی طور پر کسی خاص مقصد کے لیے بنایا گیا ہے۔ یہ کتاب آپ کو آپ کے اندر لامحدود طاقت کے دائرے کو استعمال کرنے کا سائنسی طریقہ سکھائے گی جس سے آپ زندگی میں واقعی جو چاہتے ہیں اسے حاصل کر سکیں گے۔ آپ ایک خوشگوار، بھرپور اور بھرپور زندگی چاہتے ہیں۔ اس معجزاتی طاقت کو استعمال کرنا شروع کریں اور روزمرہ کے معاملات میں اپنا راستہ ہموار کریں، کاروباری مسائل کو حل کریں اور خاندانی تعلقات میں مشکل پیدا کریں۔ یقینی بنائیں کہ آپ اس کتاب کو کئی بار پڑھیں۔ بہت سے ابواب آپ کو دکھائیں گے کہ یہ حیرت انگیز طاقت کیسے کام کرتی ہے، اور آپ اپنے اندر چھپی ہوئی الہام اور حکمت سے کیسے باہر نکل سکتے ہیں۔ لاشعوری ذہن کو متاثر کرنے کے آسان طریقے سیکھیں۔ لامحدود اسٹور ہاؤس کو ٹیپ کرنے میں نئے سائنسی طریقے پر عمل کریں۔ اس کتاب کو

غور سے، سنجیدگی اور محبت سے پڑھیں۔ اپنے آپ کو اس حیرت انگیز طریقے سے ثابت کریں کہ یہ آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ یہ ہوسکتا ہے اور مجھے یقین ہے کہ یہ آپ کی زندگی کا اہم موڑ ہوگا۔

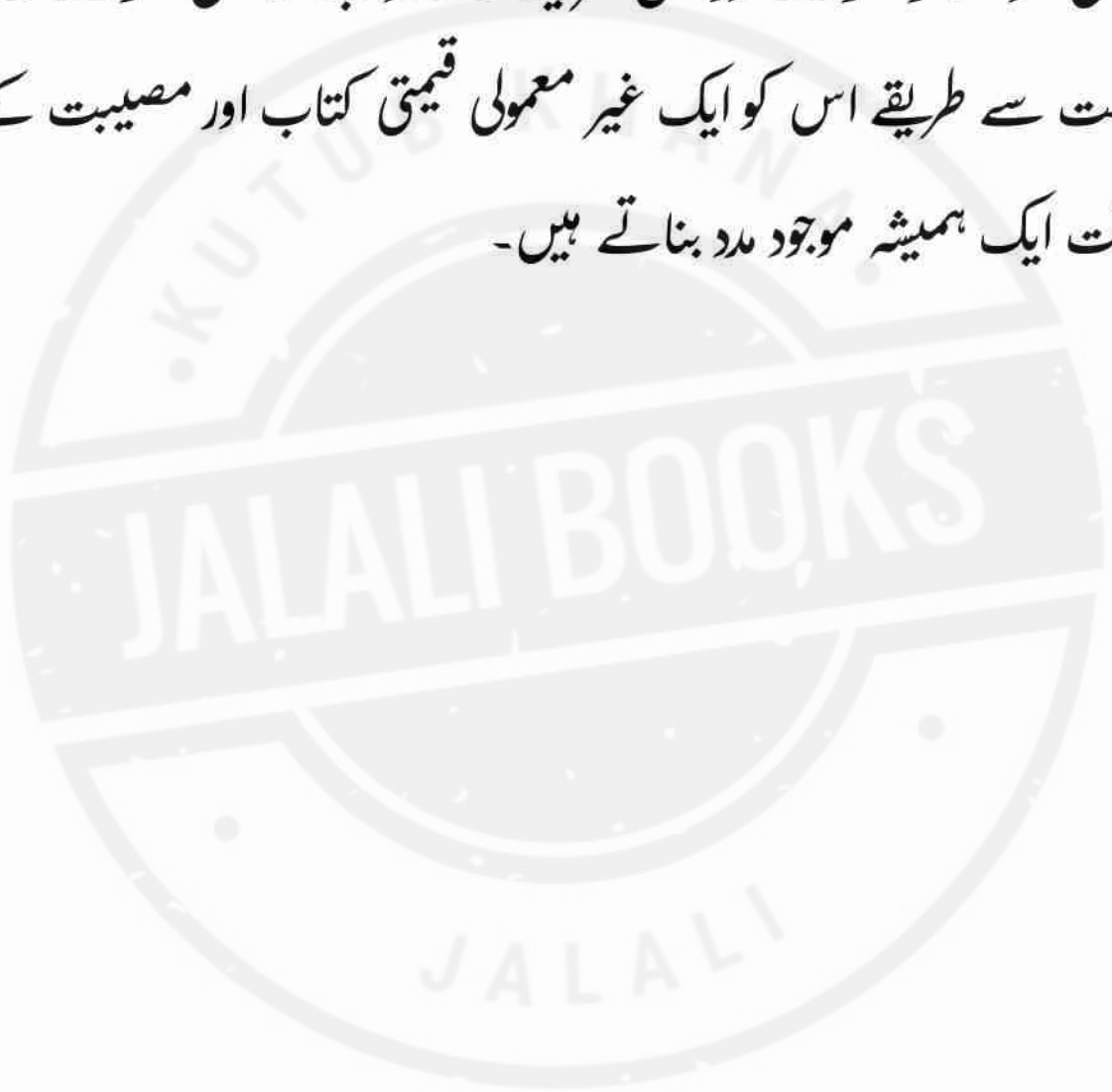
کیاآپ جانتے ہیں کہ کس طرح مؤثر طریقے سے دعا کرنا ہے؟ آپ کو اپنے روزمرہ کے کاموں کے حصہ کے طور پر نماز پڑھے کتنا عرصہ ہوا ہے؟ ہنگامی حالت میں، خطرے یا مصیبت کے وقت، بیماری میں اور جب موت چھپ جاتی ہے، دعائیں نکلتی ہیں ۔آپ کے اپنے اور دوست۔ بس اپنا روزنامہ پڑھو۔ بتایا جاتا ہے کہ ملک بھر میں ایک نام نہاد لاعلاج بیماری میں مبتلا بچے کے لیے، قوموں میں امن کے لیے، سیلابی کان میں پھنسے کان کنوں کے ایک گروپ کے لیے دعائیں کی جارہی ہیں۔ بعد میں بتایا جاتا ہے کہ جب بچایا گیا تو کان کنوں نے کہا کہ انھوں نے بچاؤ کے انتظار میں دعا کی تھی۔ ہوائی جہاز کے پائلٹ کا کہنا ہے کہ اس نے کامیاب ہنگامی لینڈنگ کرتے وقت دعا کی۔ یقیناً، مصیبت کے وقت دعا ایک ہمہ وقت مدد ہے، لیکن آپ کو نماز کو اپنی زندگی کا لازمی اور تعمیری حصہ بنانے کے لیے مصیبت کا انتظار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ دعا کے ڈرامائی جوابات سرخیاں بناتے ہیں اور دعا کی تاثیر کی گواہی کا موضوع ہیں۔ بچوں کی بہت سی عاجزانہ دعاؤں کا کیا ہے، روزانہ دسترخوان پر فضل

کا سادہ شکریہ ادا کرنا۔، وہ وفادار عقیدتیں جن میں فرد صرف خدا کے ساتھ میل جول چاہتا ہے؟ لوگوں کے ساتھ میرے کام نے میرے لیے نماز کے مختلف طریقوں کا مطالعہ کرنا ضروری بنا دیا ہے۔ میں نے اپنی زندگی میں دعا کی طاقت کا تجربہ کیا ہے، اور میں نے بہت سے لوگوں کے ساتھ بات کی اور کام کیا ہے جنہوں نے دعا کی مدد سے بھی لطف اٹھایا ہے۔ مسئلہ عام طور پر یہ ہوتا ہے کہ دوسروں کو نماز کیسے پڑھی جائے۔ جو لوگ مصیبت میں ہیں انہیں سوچنے اور معقول طریقے سے کام کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔ انہیں پیروی کرنے کے لیے ایک آسان فارمولے کی ضرورت ہے، ظاہر ہے کہ کام کرنے کے قابل پیٹرن جو سادہ اور مخصوص ہو۔ اکثر انہیں ہنگامی صورتحال کے بارے میں آگاہ کرنے کے لیے لے جانا چاہیے۔

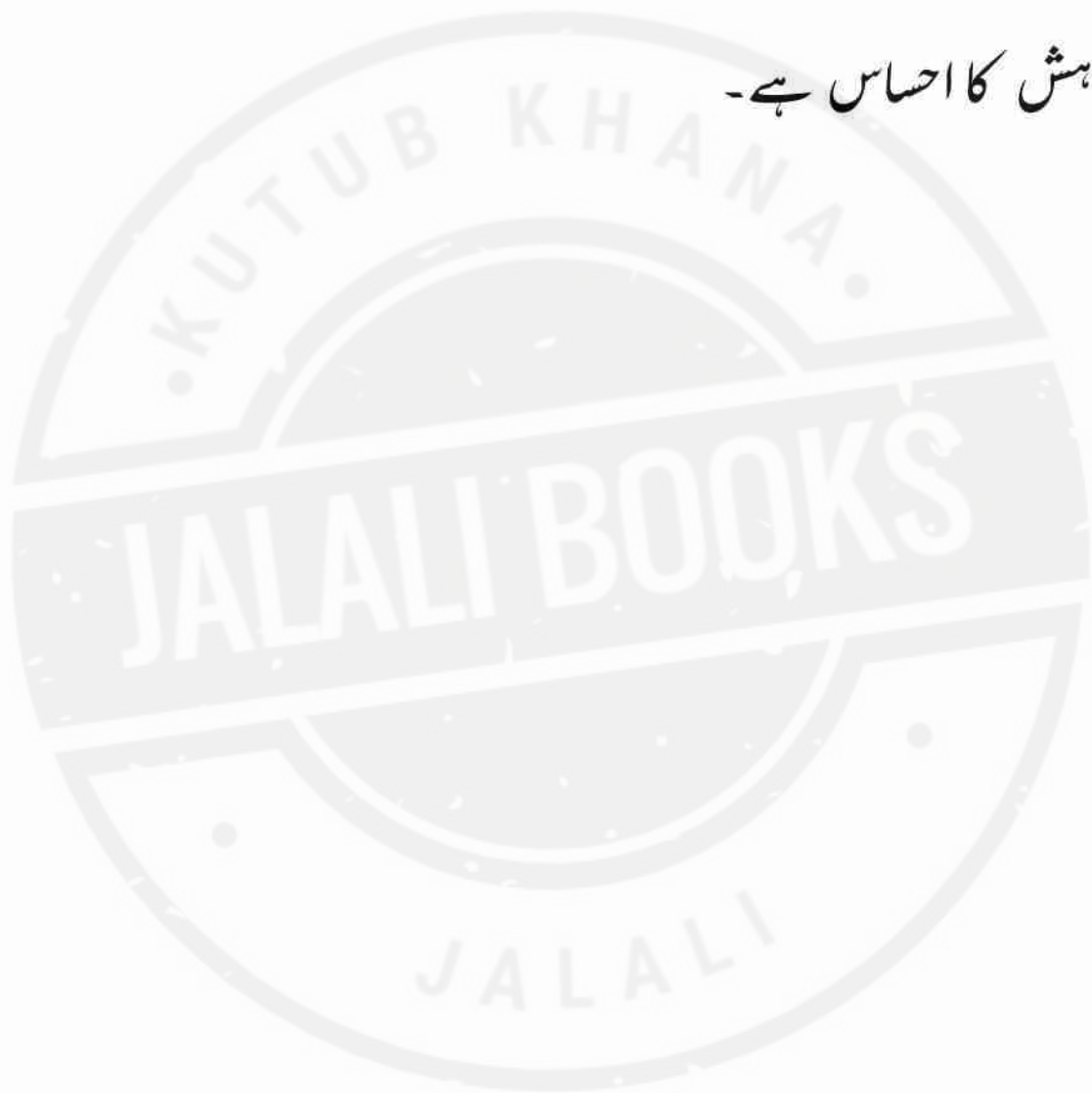
## اس کتاب کی منفرد خصوصیت

اس کتاب کی منفرد خصوصیت اس کی زمین سے زمین تک کی عملیت ہے یہاں آپ کو آسان، قابل استعمال تکنیک اور فارمولے پیش کیے گئے ہیں، جنہیں آپ اپنے کام کی دنیا میں آسانی سے لاگو کر سکتے ہیں۔ میں نے پوری دنیا کے مردوں اور عورتوں کو یہ آسان عمل سکھایا ہے۔ اور حال ہی میں تمام مذہبی وابستگیوں سے تعلق رکھنے والے ایک ہزار سے زیادہ مرد و خواتین نے لاس اینجلس میں ایک خصوصی کلاس میں شرکت کی جہاں میں نے اس کتاب کے صفحات میں جو کچھ پیش کیا گیا ہے اس کی جھلکیاں پیش کیں۔ ہر سبق کے لیے کئی دو سو میل کی دوری سے آئے تھے۔ اس کتاب کی خاص خصوصیات آپ کو پسند آئیں گی کیونکہ وہ آپ کو دکھاتی ہیں کہ کیوں اکثر آپ کو اس کے برعکس ملتا ہے جس کے لیے آپ دعا کرتے ہیں اور آپ کو اس کی وجوہات بتاتے ہیں۔ لوگوں نے مجھ سے دنیا کے تمام خطوں میں اور ہزاروں بار پوچھا، "میں نے دعا اور دعا

کیوں کی ہے اور مجھے کوئی جواب نہیں ملا''؟

اس کتاب میں آپ کو اس عام شکایت کی وجوہات ملیں گی۔ لاشعوری ذہن کو متاثر کرنے اور صحیح طریقے سے جواب حاصل کرنے کے بہت سے طریقے اس کو ایک غیر معمولی قیمتی کتاب اور مصیبت کے وقت ایک ہمیشہ موجود مدد بناتے ہیں۔

## آپ کیا مانتے ہیں؟

یہ وہ چیز نہیں ہے جس پر یقین کیا جاتا ہے جو انسان کی دعا کا جواب دیتی ہے۔ دعا کا جواب تب ہوتا ہے جب فرد کا لاشعوری ذہن اس کے دماغ میں موجود ذہنی تصویر یا سوچ کے مطابق ہوتا ہے۔ عقیدہ کا یہ قانون دنیا کے تمام مذاہب میں کام کر رہا ہے اور یہی وجہ ہے کہ وہ نفسیاتی طور پر سچے ہیں۔ بدھ، عیسائی، مسلمان اور عبرانی سبھی اپنی دعاؤں کا جواب حاصل کر سکتے ہیں، کسی خاص عقیدے، مذہب، وابستگی، رسم، تقریب، فارمولے، عبادات، مناجات، قربانیوں یا نذرانے کی وجہ سے نہیں، بلکہ صرف عقیدے کی وجہ سے۔ یا اس کے بارے میں ذہنی قبولیت اور قبولیت جس کے لئے وہ دعا کرتے ہیں۔ زندگی کا قانون بیو لیف کا قانون ہے، اور عقیدے کو آپ کے ذہن میں ایک خیال کے طور پر مختصراً خلاصہ کیا جا سکتا ہے۔ جیسا کہ انسان سوچتا، محسوس کرتا اور مانتا ہے، اسی طرح اس کے دماغ، جسم اور حالات کا بھی حال ہے۔ آپ کیا کر رہے ہیں اور آپ یہ

کیوں کر رہے ہیں اس کی تفہیم پر مبنی ایک تکنیک، ایک طریقہ کار آپ کو زندگی کی تمام اچھی چیزوں کے لاشعوری مجسمے کو سامنے لانے میں مدد کرے گا۔ بنیادی طور پر، ایک بدلی ہوئی دعا آپ کے دل کی خواہش کا احساس ہے۔

خواہش دعا ہے۔

ہر کوئی صحت، خوشی، سلامتی، ذہنی سکون، حقیقی اظہار چاہتا ہے، لیکن بہت سے واضح نتائج حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ یونیورسٹی کے ایک پروفیسر صاحب نے حال ہی میں مجھ سے اعتراف کیا، "میں جانتا ہوں کہ اگر میں نے اپنا دماغی انداز بدلا اور اپنی جذباتی زندگی کو ری ڈائریکٹ کیا، تو میرے السر دوبارہ نہیں ہوں گے، لیکن میرے پاس کوئی تکنیک، عمل یا طریقہ کار نہیں ہے! میرا دماغ پیچھے ہٹ جاتا ہے۔

اور اپنے بہت سے مسائل پر اور میں مایوس، شکست خوردہ اور ناخوش محسوس کرتا ہوں۔ یہ پروفیسر کامل صحت کی خواہش رکھتا تھا۔ اسے اپنے دماغ کے کام کرنے کے طریقے کے بارے میں علم کی ضرورت تھی، جو اسے اپنی ڈی سائر کو پورا کرنے کے قابل بنائے۔ اس کتاب میں بیان کردہ شفا یابی کے طریقوں پر عمل کرنے سے، وہ مکمل اور کامل بن گیا۔

تمام انفرادی مردوں کے لیے ایک ذہن مشترک ہے

(ایمرسن)

آپ کے لاشعوری دماغ کی معجزاتی قوتیں آپ اور میں پیدا ہونے سے پہلے، کسی بھی چرچ یا دنیا کے وجود سے پہلے موجود تھیں۔ زندگی کی عظیم ابدی سچائیاں اور اصول تمام مذاہب سے پہلے ہیں۔ ان خیالات کو ذہن میں رکھتے ہوئے میں مندرجہ ذیل ابواب میں آپ سے گزارش کرتا ہوں کہ اس شاندار، جادوئی، بدلنے والی طاقت کو پکڑیں، جو ذہنی اور جسمانی زخموں کو باندھ دے، خوف زدہ ذہن کے لیے آزادی کا اعلان کرے، اور آپ کو آزاد کرے۔ غربت، ناکامی، بدحالی، کمی اور مایوسی کی حدوں سے مکمل طور پر۔ آپ کو بس اتنا کرنا ہے کہ آپ جس خوبی کو مجسم کرنا چاہتے ہیں اس کے ساتھ ذہنی اور جذباتی طور پر متحد ہو جائیں، اور آپ کے لاشعور کی تخلیقی قوتیں اسی کے مطابق کام کریں گی۔ ابھی شروع کریں، آج ہی، آپ کی زندگی میں عجائبات رونما ہونے دیں! اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ دن چھٹ نہ جائے اور

سائے بھاگ نہ جائیں۔

## باب اول

## آپ کے اندر خزانہ خانہ

لامحدود دولتیں آپ کے چاروں طرف ہیں اگر آپ اپنی ذہنی آنکھیں کھولیں اور اپنے اندر لامحدودیت کے خزانے کو دیکھیں۔ آپ کے اندر سونے کی ایک کان ہے جس سے آپ اپنی زندگی کو خوش اسلوبی سے اور بھرپور طریقے سے گزارنے کے لیے درکار ہر چیز نکال سکتے ہیں۔ بہت سے لوگ سوئے ہوئے ہیں کیونکہ وہ اپنے اندر لامحدود ذہانت اور لامحدود محبت کی اس سونے کی کان کے بارے میں نہیں جانتے ہیں۔ جو بھی آپ چاہتے ہیں، آپ آگے نکال سکتے ہیں۔ اسٹیل کا ایک مقناطیسی ٹکڑا اپنے وزن سے تقریباً بارہ گنا زیادہ اٹھائے گا، اور اگر آپ اس فولاد کے اسی ٹکڑے کو مقناطیسی بنائیں گے تو یہ ایک پنکھ بھی نہیں اٹھا سکے گا۔ اسی طرح مرد کی بھی دو قسمیں ہیں۔ ایک مقناطیسی آدمی ہے جو اعتماد اور یقین سے بھرا ہوا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ وہ جیتنے اور کامیاب ہونے کے لیے پیدا ہوا ہے۔ پھر، آدمی کی قسم ہے جو ڈی میگنیٹائزڈ ہے۔ وہ خوف اور شک سے بھرا ہوا ہے۔ مواقع آتے ہیں، اور وہ کہتا ہے، "میں ناکام ہو سکتا ہوں۔ میں پیسے کھو سکتا ہوں، لوگ مجھ پر ہنسیں گے۔" اس قسم کا آدمی زندگی میں

زیادہ دور نہیں جائے گا کیونکہ، اگر وہ آگے بڑھنے سے ڈرتا ہے، تو وہ جہاں ہے وہیں رہتا ہے۔ ایک مقناطیسی آدمی بنیں اور عمر کے ماسٹر راز کو دریافت کریں۔

## عمر کا ماسٹر راز

آپ کی رائے میں زمانوں کا راز کیا ہے؟ ایٹمی توانائی کا راز؟ تھرمونیوکلیئر توانائی؟ نیوٹران بم؟ انٹرپلین ٹیری سفر؟ نہیں، ان میں سے کوئی نہیں۔ پھر، یہ ماسٹر راز کیا ہے؟ اسے کہاں سے مل سکتا ہے، اور اس سے رابطہ کیسے کیا جا سکتا ہے اور عمل میں لایا جا سکتا ہے؟ جواب غیر معمولی طور پر آسان ہے۔ یہ راز آپ کے اپنے لا شعوری دماغ میں پائی جانے والی حیرت انگیز، میرا کلی کام کرنے والی طاقت ہے، آخری جگہ جسے زیادہ تر لوگ تلاش کریں گے۔

## آپ کے لاشعور دماغ کی شاندار طاقت

آپ اپنی زندگی میں مزید طاقت، زیادہ دولت، زیادہ صحت، زیادہ خوشی اور زیادہ خوشی لا سکتے ہیں اور اپنے لا شعوری دماغ کی چھپی ہوئی طاقت سے رابطہ کرنا سیکھ سکتے ہیں۔

آپ کو یہ طاقت حاصل کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کے پاس پہلے سے ہی ہے۔ لیکن، آپ اسے استعمال کرنے کا طریقہ سیکھنا چاہتے ہیں۔ آپ اسے سمجھنا چاہتے ہیں تاکہ آپ اسے اپنی زندگی کے تمام شعبوں میں لاگو کر سکیں۔

جیسا کہ آپ اس کتاب میں بیان کردہ آسان تکنیکوں اور عملوں کی پیروی کرتے ہیں، آپ ضروری علم اور سمجھ حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ ایک نئی روشنی سے متاثر ہو سکتے ہیں، اور آپ ایک نئی قوت پیدا کر سکتے ہیں جو آپ کو اپنی امیدوں کو پورا کرنے اور اپنے تمام خوابوں کو پورا کرنے کے قابل بنا سکتے ہیں۔ ابھی فیصلہ کریں۔
اپنی زندگی کو پہلے سے زیادہ عظیم، عظیم، امیر اور عظیم بنائیں۔

آپ کے لاشعور کی گہرائیوں میں لامحدود حکمت، لامحدود طاقت اور تمام ضروری چیزوں کی لامحدود فراہمی موجود ہے، جو ترقی اور اظہار کی منتظر ہے۔ اپنی گہرائی کی ان صلاحیتوں کو پہچاننے کے لیے ابھی شروع کریں۔

erدماغ اور وہ بغیر دنیا میں شکل اختیار کریں گے۔

آپ کے لاشعوری ذہن کے اندر موجود لامحدود ذہانت آپ پر وہ سب کچھ ظاہر کر سکتی ہے جس کی آپ کو وقت اور جگہ کے ہر لمحے پر جاننے کی ضرورت ہے بشرطیکہ آپ کھلے ذہن اور قبول کرنے والے ہوں۔ آپ نئے خیالات اور خیالات حاصل کر سکتے ہیں جو آپ کو نئی ایجادات کرنے، نئی دریافتیں کرنے یا کتابیں اور ڈرامے لکھنے کے قابل بناتے ہیں۔ مزید یہ کہ، آپ کے لاشعور میں موجود لامحدود ذہانت آپ کو اصل نوعیت کا حیرت انگیز قسم کا علم فراہم کر سکتی ہے۔ یہ آپ پر ظاہر کر سکتا ہے اور آپ کی زندگی میں کامل اظہار اور حقیقی مقام کا راستہ کھول سکتا ہے۔

اپنے لاشعوری ذہن کی حکمت کے ذریعے آپ مثالی ساتھی کے ساتھ ساتھ صحیح کاروباری ساتھی یا پارٹنر کو بھی راغب کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کے گھر کے لیے صحیح خریدار تلاش کر سکتا ہے اور آپ کو وہ تمام رقم فراہم کر سکتا ہے جس کی آپ کو ضرورت ہے اور آپ کے دل

کے کام کرنے، کرنے اور جانے کی مالی آزادی۔

سوچ، احساس اور طاقت، روشنی، محبت اور خوبصورتی کی اس اندرونی دنیا کو دریافت کرنا آپ کا حق ہے۔ پوشیدہ ہونے کے باوجود اس کی قوتیں زبردست ہیں۔ اپنے لاشعوری ذہن میں آپ کو ہر مسئلے کا حل اور ہر اثر کی وجہ مل جائے گی۔ آپ چھپی ہوئی طاقتوں کو نکال سکتے ہیں۔ آپ اس طاقت اور حکمت کے حقیقی قبضے میں آجاتے ہیں جو کثرت، سلامتی، خوشی اور غلبہ کے ساتھ وارڈ کے لیے ضروری ہے۔

میں نے لاشعور کی طاقت کو لوگوں کو معذور حالتوں سے باہر نکالتے ہوئے دیکھا ہے، جو انہیں ایک بار پھر مکمل، اہم اور مضبوط بناتا ہے، خوشی، صحت اور خوشی کے اظہار کا تجربہ کرنے کے لیے دنیا میں جانے کے لیے آزاد ہوتا ہے۔ آپ کے لاشعور میں ایک معجزانہ شفا بخش طاقت ہے جو پریشان ذہن اور ٹوٹے ہوئے دل کو ٹھیک کر سکتی ہے۔ یہ ذہن کی قید کا دروازہ کھول سکتا ہے اور آپ کو آزاد کر سکتا ہے۔ یہ آپ کو ہر قسم کی مادی اور جسمانی غلامی سے آزاد کر سکتا ہے۔

## کام کرنے کی بنیاد کی ضرورت

کوشش کے کسی بھی شعبے میں خاطر خواہ پیش رفت کام کی بنیاد کی عدم موجودگی میں ناممکن ہے، جو اس کے اطلاق میں عالمگیر ہے۔ آپ اپنے لاشعوری دماغ کے آپریشن میں ماہر بن سکتے ہیں۔ آپ اس کے اصولوں کے بارے میں اپنے علم کے عین مطابق نتائج کے ساتھ اس کی طاقتوں کو عملی جامہ پہنا سکتے ہیں اور ان کو اپنے مخصوص، مخصوص پوز اور اہداف کے لیے جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

ایک سابق کیمیا دان ہونے کے ناطے، میں یہ بتانا چاہوں گا کہ اگر آپ ہائی ڈروجن اور آکسیجن کو پہلے کے دو ایٹموں کے تناسب سے بعد میں سے کسی ایک میں ملا دیں تو پانی کا نتیجہ ہوگا۔ آپ اس حقیقت سے بہت واقف ہیں کہ آکسیجن کا ایک ایٹم اور کاربن کا ایک ایٹم کاربن مونو آکسائیڈ، ایک زہریلی گیس پیدا کرے گا۔ لیکن، اگر آپ آکسیجن کا ایک اور ایٹم شامل کرتے ہیں، تو آپ کو کیمیکل مرکبات کے وسیع دائرے میں کاربن ڈائی آکسائیڈ، ایک بے ضرر گیس، اور اسی طرح ملے گی۔

آپ کو یہ نہیں سوچنا چاہیے کہ کیمسٹری، فزکس اور ریاضی کے اصول آپ کے لاشعوری ذہن کے اصولوں سے مختلف ہیں۔ آئیے ایک عام طور پر قبول شدہ اصول پر غور کریں: "پانی اپنی سطح خود تلاش کرتا ہے۔" یہ ایک عالمگیر اصول ہے، جو ہر جگہ پانی پر لاگو ہوتا ہے۔

ایک اور اصول پر غور کریں: "گرم ہونے پر مادہ پھیلتا ہے۔" یہ ہر جگہ، کسی بھی وقت، اور ہر حال میں سچ ہے۔ آپ سٹیل کے ٹکڑے کو گرم کر سکتے ہیں اور یہ پھیل جائے گا چاہے سٹیل چین، انگلینڈ یا ہندوستان میں پایا جاتا ہو۔ یہ ایک آفاقی سچائی ہے کہ جب مادہ ٹھیک ہوتا ہے تو پھیلتا ہے۔ یہ بھی ایک آفاقی سچائی ہے کہ جو کچھ بھی آپ اپنے لا شعوری ذہن پر اثر انداز کرتے ہیں اس کا اظہار خلا کی سکرین پر حالت، تجربہ اور واقعہ کے طور پر ہوتا ہے۔

آپ کی دعا کا جواب دیا گیا ہے کیونکہ آپ کا لاشعوری ذہن اصول ہے، اور اصولی طور پر میرا مطلب ہے کہ کوئی چیز کیسے کام کرتی ہے۔ مثال کے طور پر، بجلی کا اصول یہ ہے کہ یہ زیادہ سے کم

صلاحیت تک کام کرتی ہے۔ جب آپ بجلی کا استعمال کرتے ہیں تو آپ اس کے اصول کو تبدیل نہیں کرتے ہیں، لیکن فطرت کے ساتھ تعاون کر کے، آپ حیرت انگیز ایجادات اور دریافتیں لا سکتے ہیں جو انسانیت کو ان گنت طریقوں سے نوازتے ہیں۔

آپ کا لاشعور ذہن اصول ہے اور جھوٹ کے قانون کے مطابق کام کرتا ہے۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ عقیدہ کیا ہے، یہ کیوں کام کرتا ہے اور یہ کیسے کام کرتا ہے۔ آپ کی بائبل ایک سادہ، واضح اور خوبصورت انداز میں کہتی ہے: جو کوئی اس پہاڑ سے کہے کہ تو ہٹا جا اور سمندر میں ڈال دیا جا۔ اور اپنے دل میں شک نہیں کرے گا بلکہ یقین کرے گا کہ جو کچھ وہ کہتا ہے وہ پورا ہو جائے گا۔ اس کے پاس جو کچھ وہ کہے گا۔ مرقس-11:23

آپ کے دماغ کا قانون عقیدہ کا قانون ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کے دماغ کے کام کرنے کے طریقے پر یقین کرنا، اپنے آپ پر یقین کرنا۔ آپ کے دماغ کا عقیدہ آپ کے دماغ کا خیال ہے - یہ آسان ہے - بس اتنا ہی اور کچھ نہیں۔

آپ کے تمام تجربات، واقعات، حالات اور اعمال آپ کے لا شعوری دماغ کا آپ کے خیالات پر رد عمل ہیں۔ یاد رکھیں، یہ وہ چیز نہیں ہے جس پر جھوٹ بولا جائے، بلکہ آپ کے اپنے ذہن میں یقین ہے، جو نتیجہ نکالتا ہے۔ بنی نوع انسان کے باطل عقائد، آراء، توہمات اور خوف پر یقین کرنا چھوڑ دیں۔ زندگی کی ابدی حقیقتوں اور سچائیوں پر یقین کرنا شروع کریں، جو کبھی تبدیل نہیں ہوتیں۔ پھر، آپ آگے بڑھیں گے، اوپر کی طرف اور خدا کی طرف۔

جو کوئی بھی اس کتاب کو پڑھتا ہے اور یہاں بیان کردہ لاشعوری ذہن کے اصولوں کو لاگو کرتا ہے، وہ اپنے اور دوسروں کے لیے سائنسی اور مؤثر طریقے سے دعا کر سکے گا۔ آپ کی دعا عمل اور رد عمل کے عالمگیر قانون کے مطابق قبول ہوتی ہے۔ سوچ ابتدائی عمل ہے۔ رد عمل آپ کے لاشعور دماغ کا رد عمل ہے، جو آپ کی سوچ کی نوعیت سے مطابقت رکھتا ہے۔ اپنے ذہن کو ہم آہنگی، صحت، امن اور اچھی مرضی کے تصورات میں مصروف رکھیں اور آپ کی زندگی میں حیرت انگیز چیزیں رونما ہوں گی۔

دماغ کی دوہرای۔

آپ کے پاس صرف ایک دماغ ہے، لیکن آپ کا دماغ دو مخصوص خصوصیات کا حامل ہے۔ دونوں کے درمیان حد بندی کی لکیر آج تمام سوچنے والے مردوں اور عورتوں کو اچھی طرح معلوم ہے۔ آپ کے دماغ کے دو افعال جذباتی طور پر مختلف ہیں۔ ہر ایک کو الگ الگ اور الگ الگ صفات اور اختیارات سے نوازا گیا ہے۔ عام طور پر آپ کے ذہن کے دو افعال کو الگ کرنے کے لیے استعمال کیا جانے والا نام کچھ یوں ہے: معروضی اور موضوعی ذہن، شعوری اور لاشعوری ذہن، جاگتا اور سوتا ہوا ذہن، سطحی نفس اور گہرا نفس، رضاکارانہ ذہن اور غیر ارادی ذہن۔ ، مرد اور عورت اور بہت سی دوسری اصطلاحات۔ آپ کو اس کتاب میں آپ کے ذہن کی دوہری نوعیت کی نمائندگی کرنے کے لیے استعمال ہونے والی اصطلاحات "conscious" اور "subconscious" ملیں گی۔

باشعور اور لاشعور دماغ

اپنے دماغ کے دو افعال سے واقفیت حاصل کرنے کا ایک بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے ذہن کو باغ کی طرح دیکھیں۔ آپ ایک باغبان ہیں، اور آپ اپنی عادت کی بنیاد پر سارا دن اپنے لاشعور دماغ میں بیج (خیالات) بوتے رہتے ہیں۔ جیسا کہ آپ اپنے لاشعوری دماغ میں بوتے ہیں، اسی طرح آپ اپنے جسم اور ماحول میں کاٹے گے۔

امن، خوشی، صحیح عمل، نیک نیتی اور خوشحالی کے خیالات بونا شروع کریں۔ ان خوبیوں کے بارے میں خاموشی اور دلچسپی کے ساتھ سوچیں اور انہیں اپنے شعوری استدلال کے ذہن میں پوری طرح قبول کریں۔ اپنے دماغ کے باغ میں ان شاندار بیجوں (خیالات) کو لگاتے رہیں اور آپ شاندار فصل کاٹیں گے۔ آپ کے لاشعوری ذہن کو مٹی سے تشبیہ دی جا سکتی ہے، جو ہر طرح کے بیج اگائے گی، اچھے یا برے۔ کیا آدمی انگور یا کانٹے، انجیر یا جھنڈیاں جمع کرتے ہیں؟ اس لیے ہر خیال ایک سبب ہے اور ہر حالت ایک اثر ہے۔ اس وجہ سے، یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے خیالات کو سنبھالیں تاکہ صرف مطلوبہ حالات ہی سامنے آئیں۔

جب آپ کا دماغ صحیح طریقے سے سوچتا ہے، جب آپ حقیقت کو سمجھتے ہیں، جب آپ کے لاشعور میں جمع خیالات تعمیری ہوتے ہیں۔ ہر دلکش اور پرامن آپ کے لاشعور کی جادوئی کام کرنے والی طاقت جواب دے گی اور ہم آہنگی کے حالات، موافق ماحول اور ہر چیز میں بہترین پیدا کرے گی۔ جب آپ اپنی سوچ کے عمل کو کنٹرول کرنا شروع کر دیتے ہیں، تو آپ اپنے لاشعور کی طاقتوں کو کسی بھی مسئلے یا مشکل پر لاگو کر سکتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں، آپ حقیقت میں شعوری طور پر لامحدود طاقت اور قادر مطلق قانون کے ساتھ تعاون کر رہے ہوں گے، جو ہر چیز پر حکومت کرتا ہے۔

آپ جہاں کہیں بھی رہتے ہیں اپنے اردگرد نظر دوڑائیں اور آپ دیکھیں گے کہ بنی نوع انسان کا ایک بڑا حصہ بغیر کسی دنیا میں رہتا ہے اور زیادہ روشن خیال لوگ اندر کی دنیا میں گہری دلچسپی رکھتے ہیں۔ یاد رکھیں، یہ اندر کی دنیا ہے، یعنی آپ کے خیالات، احساسات اور تصویریں جو آپ کی دنیا کو بغیر بناتی ہیں۔ لہذا، یہ واحد تخلیقی طاقت ہے اور ہر وہ چیز جو آپ اپنے اظہار کی دنیا میں پاتے ہیں، آپ نے شعوری یا

لاشعوری طور پر آپ کے ذہن کی اندرونی دنیا میں تخلیق کی ہے۔



آپ کے شعور اور لاشعوری ذہنوں کے باہمی تعامل کا علم آپ کو اپنی پوری زندگی کو تبدیل کرنے کے قابل بنائے گا۔ بیرونی حالات کو تبدیل کرنے کے لیے، آپ کو وجہ کو تبدیل کرنا ہوگا۔ اکثر مرد حالات اور حالات سے کام لے کر حالات اور حالات کو بدلنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اختلاف، الجھن، کمی اور محدودیت کو دور کرنے کے لیے، آپ کو اس کی وجہ کو دور کرنا چاہیے اور اس کی وجہ وہی ہے جس طرح سے آپ اپنے شعوری ذہن کو استعمال کر رہے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں، جس طرح سے آپ سوچ رہے ہیں اور اپنے ذہن میں تصویر بنا رہے ہیں۔

آپ لامحدود دولت کے ایک بے ہنگم سمندر میں رہ رہے ہیں۔ آپ کا لاشعور آپ کے خیالات کے لیے ہر حساس ہے۔ آپ کے خیالات وہ

سانچہ یا میٹرکس بناتے ہیں جس کے ذریعے آپ کے لاشعور کی لامحدود ذہانت، حکمت، اہم قوتیں اور توانائیاں چلتی ہیں۔ اس کتاب کے ہر باب میں آپ کے ذہن کے قوانین کا عملی اطلاق آپ کو غربت کے لیے فراوانی، توہم پرستی اور جہالت کے لیے حکمت، درد کے لیے سکون، غم کے لیے خوشی، اندھیرے کے لیے روشنی، اختلاف کے لیے ہم آہنگی، ایمان کا تجربہ کرنے کا باعث بنے گا۔ اور خوف کے لیے اعتماد، ناکامی کے لیے کامیابی اور اوسط کے قانون سے آزادی۔ یقیناً ذہنی، جذباتی اور مادی نقطہ نظر سے ان سے بڑھ کر کوئی نعمت نہیں ہو سکتی۔

زیادہ تر عظیم سائنس دانوں، فنکاروں، شاعروں، گلوکاروں، ادیبوں اور موجدوں کو ہوش و حواس کے ذہین دماغوں کے کام کی گہری سمجھ ہے۔

ایک بار کیروسو، عظیم آپریٹک ٹینر، اسٹیج کے خوف سے مارا گیا تھا۔ اس نے بتایا کہ شدید خوف کی وجہ سے ہونے والی اینٹھن کی وجہ سے اس کا گلا مفلوج ہو گیا تھا، جس سے اس کے گلے کے پٹھے

تنگ ہو گئے تھے۔

پسینہ بے تحاشا اس کے چہرے پر بہہ رہا تھا۔ وہ شرمندہ تھا کیونکہ چند منٹوں میں اسے سٹیج سے باہر جانا تھا، پھر بھی وہ خوف اور گھبراہٹ سے کانپ رہا تھا۔ اس نے کہا، "وہ مجھ پر ہنسیں گے۔ میں گا نہیں سکتا۔" پھر اس نے اسٹیج کے پیچھے والوں کی موجودگی میں چیخ کر کہا، "چھوٹا مجھے اندر سے بڑے کا گلا گھونٹنا چاہتا ہے"۔

اس نے چھوٹے سے کہا، "یہاں سے نکل جاؤ، بڑا مجھے میرے ذریعے گانا چاہتا ہے"۔

دی بگ می سے، اس کا مطلب اپنے ذیلی شعوری ذہن کی لامحدود طاقت اور حکمت سے تھا۔ اس نے چیخنا شروع کر دیا، "باہر نکل جاؤ، باہر نکلو، بڑا مجھے گانا ہے"!

اس کے لاشعوری دماغ نے جواب دیا، اس کے اندر کی اہم قوتوں کو جاری کیا۔ جب کال آئی تو وہ سٹیج سے باہر نکلے اور شان و شوکت سے گا کر حاضرین کو مسحور کر دیا۔

اب آپ کے لیے واضح ہے کہ کاروسو نے ذہن کی دو سطحوں کو سمجھ لیا ہوگا - شعوری یا عقلی، اور لاشعوری یا غیر معقول سطح۔ آپ کا لاشعور دماغ رد عمل کا حامل ہے اور آپ کی فطرت کا جواب دیتا ہے۔



خیالات جب آپ کا شعوری ذہن (دی لٹل می) خوف، پریشانی اور اضطراب سے بھرا ہوتا ہے، تو آپ کے لاشعوری دماغ (بگ می) میں پیدا ہونے والے منفی جذبات خارج ہو جاتے ہیں اور ہوش مند ذہن کو گھبراہٹ، پیشگوئی اور مایوسی کے احساس سے بھر دیتے ہیں۔ جب ایسا ہوتا ہے، تو آپ، کارو کی طرح، آپ کے گہرے دماغ میں پیدا ہونے والے غیر معقول جذبات کے بارے میں اثبات میں اور اتھارٹی کے گہرے احساس کے ساتھ اس طرح بول سکتے ہیں: "چپ رہو، خاموش رہو، میں قابو میں ہوں، تمہیں میری بات ماننی چاہیے۔ میرے حکم کے تابع ہیں، آپ وہاں مداخلت نہیں کر سکتے جہاں آپ کا تعلق نہیں ہے۔

یہ دیکھنا دلچسپ اور انتہائی دلچسپ ہے کہ آپ کس طرح مستند طریقے سے اور اپنے گہرے نفس کی غیر معقول حرکت پر یقین کے ساتھ بات کر سکتے ہیں، جو آپ کے دماغ میں خاموشی، ہم آہنگی اور سکون لاتا ہے۔ ذیلی شعور شعوری ذہن کے تابع ہے، اور اسی لیے اسے لاشعوری یا سبجیکٹیو کہا جاتا ہے۔

بقایا اختلافات اور آپریشن کے طریقے

آپ مندرجہ ذیل مثال سے اہم اختلافات کو سمجھیں گے: باشعور ذہن جہاز کے پل پر نیویگیٹر یا کپتان کی طرح ہے۔ وہ جہاز کو ہدایت کرتا ہے اور انجن روم میں مردوں کو حکم دیتا ہے، جو بدلے میں تمام بوائلرز، آلات، گیجز وغیرہ کو کنٹرول کرتے ہیں۔ انجن روم میں موجود مرد نہیں جانتے کہ وہ کہاں جا رہے ہیں۔ وہ احکامات کی پیروی کرتے ہیں۔ وہ پتھروں پر جائیں گے اگر پل میں موجود آدمی نے کمپاس، سیکسٹنٹ یا دیگر آلات کے ساتھ اپنے نتائج کی بنیاد پر غلط یا غلط ہدایات جاری کیں۔ انجن روم کے آدمی اس کی اطاعت کرتے ہیں کیونکہ وہ انچارج ہے اور احکامات جاری کرتا ہے، جو خود بخود مانے

جاتے ہیں۔ عملے کے ارکان کپتان سے بات نہیں کرتے، وہ صرف احکامات پر عمل کرتے ہیں۔

کپتان اپنے جہاز کا مالک ہوتا ہے اور اس کے احکام پر عمل ہوتا ہے۔ عقلمندوں کی طرح، آپ کا شعور دماغ آپ کے جہاز کا کپتان اور مالک ہے، جو آپ کے جسم، ماحول اور آپ کے تمام معاملات کی نمائندگی کرتا ہے۔ آپ کا ذی شعور ذہن ان احکامات کو لیتا ہے جو آپ اسے دیتے ہیں اس بنیاد پر کہ آپ کا شعوری ذہن کیا مانتا ہے اور اسے سچ مانتا ہے۔

جب آپ بار بار لوگوں سے کہتے ہیں، "میں اس کا متحمل نہیں ہوں،" تو آپ کا ذیلی ذہن آپ کو آپ کی بات پر لے جاتا ہے اور یہ دیکھتا ہے کہ آپ جو چاہتے ہیں اسے خریدنے کی پوزیشن میں نہیں ہوں گے۔ جب تک آپ یہ کہتے رہتے ہیں کہ "میں وہ کار، یورپ کا سفر، وہ گھر، وہ فر کوٹ یا ایر مائن وارپ کا متحمل نہیں ہو سکتا،" آپ یقین کر سکتے ہیں کہ آپ کا لاشعوری ذہن آپ کے حکم پر عمل کرے گا اور آپ جائیں گے۔ زندگی کے ذریعے ان تمام چیزوں کی کمی

کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

پچھلی کرسمس کے موقع پر یونیورسٹی کے ایک خوبصورت نوجوان طالب علم نے دکان کی کھڑکی میں ایک پرکشش اور مہنگے سفری بیگ کو دیکھا۔ وہ چھٹیاں منانے نیویارک کے شہر بفیلو کے گھر جا رہی تھی۔ وہ کہنے ہی والی تھی، "میں اس تھیلے کو برداشت نہیں کر سکتی،" جب اس نے میرے ایک لیکچر میں سنی ہوئی بات یاد کی، جو یہ تھا، "کبھی بھی کوئی منفی بیان ختم نہ کرو، اسے فوراً دوبارہ پڑھو، اور آپ کے اندر عجائبات رونما ہوں گے۔ زندگی".



اس نے کہا، "وہ بیگ میرا ہے۔ یہ فروخت کے لیے ہے۔ میں اسے ذہنی طور پر قبول کرتا ہوں اور میرا لاشعور یہ دیکھتا ہے کہ میں نے اسے حاصل کیا۔

کرسمس کی شام آٹھ بجے اس کے منگیتر نے اسے بالکل ویسا ہی ایک

بیگ پیش کیا جیسا کہ اس نے دیکھا تھا اور اسی صبح دس بجے ذہنی طور پر خود کو پہچانا تھا۔ اس نے اپنے دماغ کو توقع کے خیال سے بھر دیا تھا اور اس نے پوری چیز کو اپنے گہرے دماغ پر جاری کر دیا تھا جس میں کامیابی کا "جاننا" ہے۔

اس نوجوان لڑکی نے، جو یونیورسٹی آف سدرن کیلیفورنیا کی طالبہ ہے، مجھ سے کہا، "میرے پاس وہ بیگ خریدنے کے لیے پیسے نہیں تھے، لیکن اب میں جانتی ہوں کہ پیسے کہاں سے ملنا ہے اور وہ تمام چیزیں جن کی مجھے ضرورت ہے، اور وہ ہے میرے اندر ابدیت کا خزانہ گھر"۔

ایک اور سیدھی سی مثال یہ ہے: جب آپ کہتے ہیں، "مجھے مشک کے کمرے پسند نہیں ہیں،" اور بعد میں موقع آتا ہے کہ آپ کو چٹنی یا سلاد میں مش روم پیش کیے جاتے ہیں، تو آپ کو بدہضمی ہو جائے گی کیونکہ آپ کا ذہین ذہن آپ سے کہتا ہے، " باس (آپ کا شعوری دماغ) مشروم پسند نہیں کرتا۔ یہ آپ کے شعوری اور لاشعور ذہنوں کے شاندار اختلافات اور آپریشن کے طریقوں کی ایک دل لگی مثال ہے۔

ایک عورت کہہ سکتی ہے، ''میں تین بجے اٹھتی ہوں، اگر میں رات کو کافی پیتی ہوں۔'' جب بھی وہ رات کو کافی پیتی ہے، اس کا لاشعوری ذہن اسے جھنجھوڑتا ہے، جیسے کہے، ''باس چاہتا ہے کہ آج رات آپ جاگیں''۔

آپ کا لاشعور دماغ دن میں چوبیس گھنٹے کام کرتا ہے اور آپ کے فائدے کے لیے سازگار بناتا ہے، آپ کی عادت کی سوچ کے تمام پھل آپ کی گود میں ڈال دیتا ہے۔

اس کے لاشعور نے کیسے جواب دیا۔

چند ماہ پہلے ایک خاتون نے مجھے لکھا: ''میں پچھتر سال کی ہوں، ایک بیوہ ہوں جس میں ایک بڑا خاندان ہے۔ میں اکیلا رہ رہا تھا اور پنشن پر تھا۔ میں نے لاشعوری دماغ کی طاقتوں کے بارے میں آپ کے لیکچر سنے ہیں جن میں آپ نے کہا تھا کہ خیالات کو اعادہ، ایمان اور توقعات کے ذریعے لاشعور ذہن تک پہنچایا جا سکتا ہے۔

''میں احساس کے ساتھ بار بار دہرانے لگا، 'میں مطلوب ہوں۔

میں خوشی سے ایک مہربان، محبت کرنے والے اور روحانی ذہن والے آدمی سے شادی کر رہا ہوں۔ میں محفوظ ہوں'!

"میں تقریباً دو ہفتوں تک دن میں کئی بار ایسا کرتا رہا، اور ایک دن کونے کی دوائیوں کی دکان پر، میرا تعارف ایک ریٹائرڈ فارماسسٹ سے ہوا۔ میں نے اسے مہربان، فہم اور بہت مذہبی پایا۔ وہ میری دعا کا کامل جواب دینے والا تھا۔ ایک ہفتے کے اندر اس نے مجھے پرپوز کر دیا اور اب ہم یورپ میں اپنے ہنی مون پر ہیں۔ میں جانتا ہوں کہ میرے ذیلی ذہانت کے اندر موجود ذہانت نے ہم دونوں کو خدائی ترتیب میں اکٹھا کیا۔



اس عورت نے دریافت کیا کہ خزانہ گھر اس کے اندر ہے۔ اس کی دعا اس کے دل میں سچی محسوس ہوئی اور اس کا اثبات اس کے لاشعوری ذہن میں اوسموسس کے ذریعہ ڈوب گیا، جو تخلیقی ذریعہ

ہے۔ جس لمحے وہ ایک ساپیکش مجسمہ لانے میں کامیاب ہوئی، اس کے ذیلی ذہین ذہن نے کشش کے قانون کے ذریعے جواب حاصل کیا۔ اس کا گہرا دماغ، حکمت اور ذہانت سے بھرا ہوا، ان دونوں کو الہی ترتیب میں جمع کرنے کے لیے لایا۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ سوچتے ہیں۔جو بھی چیزیں سچی ہیں، جو چیزیں دیانتدار ہیں، جو چیزیں انصاف پسند ہیں، جو چیزیں پاکیزہ ہیں، جو چیزیں پیاری ہیں، جو چیزیں اچھی ہیں، اگر کوئی فضیلت ہے، اور اگر کوئی تعریف ہے، تو ان چیزوں پر غور کریں۔ فل۔ 4:8۔

یاد رکھنے کے قابل خیالات کا مختصر خلاصہ

.1خزانہ گھر آپ کے اندر ہے. اپنے دل کی خواہش کا جواب تلاش کریں۔

.2تمام عمر کے عظیم انسانوں کے پاس جو عظیم راز موجود تھا وہ ان کی اپنے لاشعوری دماغ کی طاقتوں سے رابطہ کرنے اور اسے جاری کرنے کی صلاحیت تھی۔ آپ بھی ایسا ہی کر سکتے ہیں۔

.3آپ کے لاشعور کے پاس تمام مسائل کا جواب ہے۔ اگر آپ سونے سے پہلے اپنے لاشعور کو مشورہ دیتے ہیں، "میں صبح 6 بجے اٹھنا چاہتا ہوں،" تو یہ آپ کو عین وقت پر بیدار کر دے گا۔

.4آپ کا لاشعور دماغ آپ کے جسم کا معمار ہے اور آپ کو شفا بخش سکتا ہے۔ کامل صحت کے خیال کے ساتھ ہر رات اپنے آپ کو سونے کے لیے تیار کریں، اور آپ کا لاشعور، آپ کا وفادار خادم ہونے کے ناطے، آپ کی اطاعت کرے گا۔

.5ہر خیال ایک سبب ہے اور ہر حالت ایک اثر ہے۔

.6اگر آپ کوئی کتاب لکھنا چاہتے ہیں، ایک شاندار ڈرامہ لکھنا چاہتے ہیں، اپنے سامعین سے بہتر گفتگو کرنا چاہتے ہیں، تو اس خیال کو پیار اور احساس کے ساتھ اپنے ذہین ذہن تک پہنچائیں، اور وہ اس کے مطابق جواب دے گا۔

.7آپ ایک کپتان کی طرح ہیں جو جہاز پر سوار ہو رہے ہیں۔ اسے صحیح احکامات دینے چاہئیں، اور اسی طرح، آپ کو اپنے لاشعور دماغ

کو صحیح احکامات (خیالات اور تصاویر) دینے چاہئیں، جو آپ کے تمام تجربات کو کنٹرول اور کنٹرول کرتا ہے۔

.8 کبھی بھی اصطلاحات استعمال نہ کریں، ''میں اس کا متحمل نہیں ہوں'' یا ''میں یہ نہیں کر سکتا۔'' آپ کا ذیلی ذہین ذہن آپ کو آپ کی بات پر لے جاتا ہے اور اسے دیکھتا ہے کہ آپ کے پاس پیسہ یا صلاحیت نہیں ہے کہ آپ جو کرنا چاہتے ہیں۔ تصدیق کریں، ''میں اپنے لا شعوری دماغ کی طاقت سے سب کچھ کر سکتا ہوں''۔

.9 زندگی کا قانون عقیدہ کا قانون ہے۔ ایک عقیدہ آپ کے ذہن میں ایک خیال ہے۔ آپ کو نقصان پہنچانے یا تکلیف پہنچانے والی چیزوں پر یقین نہ کریں۔ اپنی طاقت پر یقین رکھیں



آپ کو شفا دینے، حوصلہ افزائی کرنے، مضبوط کرنے اور خوشحال کرنے کے لیے لاشعور۔ آپ کے عقیدے کے مطابق یہ آپ کے

ساتھ کیا گیا ہے۔

.10اپنے خیالات کو بدلیں اور آپ اپنی تقدیر بدل لیں۔مزید مفت

## باب دوم

## آپ کا اپنا دماغ کیسے کام کرتا ہے۔

آپ کے پاس دماغ ہے، اور آپ کو اسے استعمال کرنا سیکھنا چاہیے۔ آپ کے ذہن کی دو سطحیں ہیں ۔ شعوری یا عقلی سطح، اور لاشعوری یا غیر عقلی سطح۔ آپ اپنے شعوری ذہن کے ساتھ سوچتے ہیں، اور جو کچھ بھی آپ سوچتے ہیں وہ آپ کے لاشعوری ذہن میں ڈوب جاتا ہے، جو آپ کے خیالات کی نوعیت کے مطابق عمل پیدا کرتا ہے۔ آپ کا لاشعوری ذہن آپ کے جذبات کی آماجگاہ ہے اور تخلیقی ذہن ہے۔ اگر تم اچھا سوچو گے تو اچھا ہو گا، اگر تم برا سوچو گے تو برائی آئے گی۔ یہ آپ کا دماغ کام کرنے کا طریقہ ہے۔

یاد رکھنے کا اہم نکتہ یہ ہے کہ ایک بار جب لاشعوری ذہن کسی خیال کو قبول کر لیتا ہے تو وہ اس پر عمل کرنا شروع کر دیتا ہے۔ یہ ایک دلچسپ اور لطیف سچائی ہے کہ لاشعوری ذہن کا قانون اچھے اور برے خیالات کے لیے یکساں طور پر کام کرتا ہے۔ یہ قانون جب منفی انداز میں لاگو ہوتا ہے تو ناکامی، مایوسی اور ناخوشی کا سبب بنتا

ہے۔ تاہم، جب آپ کی عادت کی سوچ ہم آہنگ اور تعمیری ہوتی ہے، تو آپ کامل صحت، کامیابی اور خوشحالی کا تجربہ کرتے ہیں۔

جب آپ صحیح طریقے سے سوچنا اور محسوس کرنا شروع کرتے ہیں تو ذہنی سکون اور صحت مند جسم ناگزیر ہے۔ آپ ذہنی طور پر جو بھی دعویٰ کرتے ہیں اور اسے سچ محسوس کرتے ہیں، آپ کا لاشعوری ذہن قبول کرے گا اور آپ کے تجربے کو سامنے لائے گا۔ آپ کے لیے صرف ایک چیز ضروری ہے کہ آپ اپنے شعوری ذہن کو آپ کے خیال کو قبول کرنے کے لیے تیار کریں، اور آپ کے اپنے لاشعوری ذہن کا قانون آپ کی خواہش کی صحت، سکون یا پوزیشن کو سامنے لائے گا۔ آپ حکم یا فرمان دیتے ہیں، اور آپ کا لاشعور ایمانداری کے ساتھ اس سے متاثر خیال کو دوبارہ پیش کرے گا۔ آپ کے دماغ کا قانون یہ ہے: آپ اپنے شعوری ذہن میں جو سوچ یا خیال رکھتے ہیں اس کی نوعیت کے مطابق آپ کو اپنے لاشعور سے رد عمل یا رد عمل ملے گا۔

ماہر نفسیات اور نفسیاتی ماہرین بتاتے ہیں کہ جب خیالات آپ کے

لاشعور دماغ تک پہنچتے ہیں تو دماغ کے خلیوں میں تاثرات بنتے ہیں۔
جیسے ہی آپ کا لاشعور کسی خیال کو قبول کرتا ہے، وہ اسے فوری طور پر نافذ کرنے کے لیے آگے بڑھتا ہے۔ یہ خیالات کی انجمن کے ذریعہ کام کرتا ہے اور ہر وہ علم کا استعمال کرتا ہے جو آپ نے اپنی زندگی میں جمع کیا ہے تاکہ اس کا مقصد حاصل کیا جاسکے۔ یہ آپ کے اندر لامحدود طاقت، توانائی اور حکمت کو کھینچتا ہے۔ یہ اپنے راستے کو حاصل کرنے کے لیے فطرت کے تمام قوانین کو ترتیب دیتا ہے۔ بعض اوقات ایسا لگتا ہے کہ یہ آپ کی مشکلات کا فوری حل لاتا ہے، لیکن بعض اوقات اس میں دن، ہفتے یا زیادہ وقت لگ سکتا ہے...اس کے طریقے تلاش کرنے کے ماضی ہیں۔

شعور اور لاشعوری اصطلاحات میں فرق

آپ کو یاد رکھنا چاہیے کہ یہ دو دماغ نہیں ہیں۔ وہ ایک دماغ کے اندر سرگرمی کے محض دو دائرے ہیں۔ آپ کا شعوری ذہن استدلال کرنے والا ذہن ہے۔ یہ دماغ کا وہ مرحلہ ہے جو انتخاب کرتا ہے۔ مثال کے طور پر، آپ اپنی کتابیں، اپنے گھر اور زندگی میں اپنے ساتھی

کا انتخاب کرتے ہیں۔ آپ اپنے تمام فیصلے اپنے شعوری دماغ سے کرتے ہیں۔ دوسری طرف، بغیر کسی ہوش کے



آپ کی طرف سے انتخاب، آپ کا دل خود بخود کام کرتا رہتا ہے، اور عمل انہضام، گردش اور سانس لینے کا عمل آپ کے ذی شعور دماغ کے ذریعے آپ کے شعوری کنٹرول سے آزاد عمل کے ذریعے ہوتا ہے۔

آپ کا لاشعوری ذہن اس بات کو قبول کرتا ہے جو اس پر متاثر ہوتی ہے یا جس پر آپ شعوری طور پر یقین رکھتے ہیں۔ یہ آپ کے باشعور ذہن کی طرح چیزوں کو استدلال نہیں کرتا ہے، اور یہ آپ کے ساتھ متنازعہ بحث نہیں کرتا ہے۔ آپ کا لاشعور دماغ مٹی کی طرح ہے، جو کسی بھی قسم کے بیج، اچھا یا برا قبول کرتا ہے۔ آپ کے خیالات متحرک ہیں اور ان کو بیجوں سے تشبیہ دی جا سکتی ہے۔ منفی، تباہ کن خیالات آپ کے لاشعوری ذہن میں منفی طور پر کام کرتے رہتے ہیں

اور وقت آنے پر بیرونی تجربے میں سامنے آئیں گے، جو ان سے مطابقت رکھتا ہے۔

یاد رکھیں، آپ کا لاشعوری ذہن یہ ثابت کرنے میں مشغول نہیں ہوتا کہ آپ کے خیالات اچھے ہیں یا برے، سچے ہیں یا غلط، بلکہ یہ آپ کے خیالات یا مشوروں کی نوعیت کے مطابق جواب دیتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ جان بوجھ کر کسی چیز کو سچ مانتے ہیں، اگرچہ وہ غلط بھی ہو، تو آپ کا لاشعوری ذہن اسے سچ مان لے گا اور نتیجہ نکالنے کے لیے آگے بڑھے گا، جس کی پیروی ضروری ہے، کیونکہ آپ نے شعوری طور پر اسے سچ مان لیا ہے۔

ماہرین نفسیات کے تجربات

ماہرین نفسیات اور دیگر افراد کے ہپنوٹک حالت میں لوگوں پر کیے گئے لاتعداد تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ لاشعوری ذہن انتخاب اور موازنہ کرنے سے قاصر ہے، جو کہ استدلال کے عمل کے لیے ضروری ہیں۔ انہوں نے بارہا دکھایا ہے کہ آپ کا لاشعوری ذہن کسی بھی تجویز کو قبول کرے گا، چاہے غلط ہو۔ ایک بار کسی بھی تجویز کو قبول کرنے

کے بعد، یہ دی گئی تجویز کی نوعیت کے مطابق جواب دیتا ہے۔

تجویز کرنے کے لیے آپ کے لاشعوری ذہن کی ہم آہنگی کو واضح کرنے کے لیے، اگر کوئی مشق کرنے والا ہپناٹسٹ اپنے مضامین میں سے کسی کو تجویز کرتا ہے کہ وہ نپولین بوناپارٹ ہے، یا یہاں تک کہ ایک بلی یا کتا، تو وہ اس حصے کو بے مثال درستگی کے ساتھ انجام دے گا۔ اس کی شخصیت وقتی طور پر بدل جاتی ہے۔ وہ اپنے آپ کو جو بھی آپریٹر بتاتا ہے کہ وہ خود کو جھوٹا سمجھتا ہے۔

ایک ہنر مند ہپناٹسٹ اپنے کسی طالب علم کو سموہن کی حالت میں مشورہ دے سکتا ہے کہ اس کی کمر میں خارش ہے، کسی کو کہ اس کی ناک سے خون بہہ رہا ہے، دوسرے کو کہ وہ سنگ مرمر کا مجسمہ ہے، دوسرے کو کہ وہ جم رہا ہے اور درجہ حرارت صفر سے نیچے ہے۔ ہر ایک اپنے مخصوص اشارے کی لائن پر عمل کرے گا، اپنے تمام ماحول سے بالکل غافل ہے، جو اس کے خیال سے متعلق نہیں ہیں۔

یہ سادہ مثالیں آپ کے شعوری استدلال کے ذہن اور آپ کے

لاشعوری ذہن کے درمیان فرق کو واضح طور پر پیش کرتی ہیں، جو غیر ذاتی، غیر انتخابی ہے اور جو کچھ بھی آپ کا شعوری ذہن مانتا ہے اسے سچ تسلیم کرتا ہے۔

سچا ہونا اس لیے ایسے خیالات، خیالات اور احاطے کو منتخب کرنے کی اہمیت جو آپ کی روح کو برکت، شفا، حوصلہ افزائی اور خوشی سے بھر دیتے ہیں۔



شرائط معروضی اور موضوعی ذہن کی وضاحت کی گئی۔

آپ کے شعوری ذہن کو بعض اوقات آپ کا معروضی ذہن کہا جاتا ہے کیونکہ یہ ظاہری چیزوں سے نمٹتا ہے۔ معروضی ذہن معروضی دنیا کا ادراک کرتا ہے۔ اس کے مشاہدے کے ذرائع آپ کے پانچ جسمانی حواس ہیں۔ آپ کا معروضی ذہن آپ کے ماحول کے ساتھ رابطے میں آپ کا رہنما اور ہدایت کار ہے۔ آپ اپنی پانچ حواس کے ذریعے علم حاصل کرتے ہیں۔ آپ کا معروضی ذہن سوچ کا مشاہدہ، تجربہ اور

تعلیم سیکھتا ہے۔ جیسا کہ پہلے بتایا گیا ہے، معروضی ذہن کا سب سے بڑا کام استدلال ہے۔

فرض کریں کہ آپ ان ہزاروں سیاحوں میں سے ایک ہیں جو سالانہ لاس اینج لیس آتے ہیں۔ آپ پارکوں، خوبصورت باغات، شاندار عمارتوں اور خوبصورت گھروں کے مشاہدے کی بنیاد پر اس نتیجے پر پہنچیں گے کہ یہ ایک خوبصورت شہر ہے۔ یہ آپ کے معروضی ذہن کا کام ہے۔

آپ کے لاشعوری ذہن کو اکثر اوقات آپ کا ساپیکش ذہن کہا جاتا ہے۔ آپ کا ساپیکش ذہن اپنے ماحول کا ادراک پانچ حواس کے آزادانہ طریقے سے کرتا ہے۔ آپ کا ساپیکش ذہن انتر جشتھان کے ذریعہ سمجھتا ہے۔ یہ

آپ کے جذبات کی نشست اور یادداشت کا ذخیرہ ہے۔ جب آپ کے معروضی حواس ختم ہوتے ہیں تو آپ کا موضوعی ذہن اپنے اعلیٰ ترین افعال انجام دیتا ہے۔ ایک لفظ میں، یہ وہ ذہانت ہے، جو اپنے آپ کو اس وقت ظاہر کرتی ہے جب معروضی ذہن معطل ہو یا نیند، غنودگی کی حالت میں ہو۔

آپ کا ساپیکش ذہن بصارت کے قدرتی اعضاء کے استعمال کے بغیر دیکھتا ہے۔ اس میں دعویداری اور دعویدار ہونے کی صلاحیت ہے۔ آپ کا ساپیکش ذہن آپ کے جسم کو چھوڑ سکتا ہے، دور دراز ممالک کا سفر کر سکتا ہے اور انتہائی درست اور سچے کردار کی دس بار معلومات واپس لا سکتا ہے۔ اپنے مضمون کے ذریعے

محتاط ذہن، آپ دوسروں کے خیالات پڑھ سکتے ہیں، مہر بند لفافوں اور بند سیف کے مندرجات کو پڑھ سکتے ہیں۔ آپ کا ساپیکش ذہن یہ صلاحیت رکھتا ہے کہ وہ مواصلات کے عام معروضی ذرائع کے استعمال کے بغیر دوسروں کے خیالات کو پکڑ سکے۔ دعا کے حقیقی فن کو سیکھنے کے لیے یہ سب سے زیادہ اہمیت کا حامل ہے کہ ہم مقصد اور تابع ذہن کے تعامل کو سمجھیں۔

لاشعور آپ کے شعوری دماغ کی طرح وجہ نہیں بن سکتاآپ کا لاشعور ذہن متنازعہ بحث نہیں کر سکتا۔ لہذا، اگر آپ اسے غلط مشورے دیتے ہیں، تو یہ ان کو درست مان لے گا اور حالات، تجربات اور واقعات کے طور پر ان کو سامنے لانے کے لیے آگے بڑھے گا۔ آپ

کے ساتھ ہونے والی تمام چیزیں یقین کے ذریعے آپ کے لاشعوری ذہن پر متاثر ہونے والے خیالات پر مبنی ہیں۔ اگر آپ نے اپنے لا شعوری ذہن تک غلط خیالات پہنچائے ہیں تو ان پر قابو پانے کا یقینی طریقہ تعمیری، ہم آہنگ خیالات کو بار بار دہرانا ہے، جنہیں آپ کا لاشعور ذہن قبول کرتا ہے، اس طرح آپ کے لاشعور کے لیے سوچ اور زندگی کی نئی اور صحت مند عادات تشکیل پاتی ہیں۔ دماغ عادت کی نشست ہے.

آپ کے شعوری ذہن کی عادت کی سوچ اس کے اندر گہرے نالیوں کو قائم کرتی ہے۔

آپ کا لاشعور دماغ۔ یہ آپ کے لیے بہت سازگار ہے اگر آپ کے معمول کے خیالات ہم آہنگ، پرامن اور تعمیری ہوں۔

اگر آپ خوف، فکر اور سوچ کی دیگر تباہ کن شکلوں میں مبتلا ہیں، تو اس کا علاج یہ ہے کہ آپ اپنے لاشعوری ذہن کی قادر مطلقیت کو پہچانیں اور آزادی، خوشی اور کامل صحت کا حکم دیں۔ آپ کا ذیلی شعور ذہن، تخلیقی ہونے کے ناطے اور آپ کے الہی ذریعہ سے ایک ہے، وہ آزادی اور خوشی پیدا کرنے کے لیے آگے بڑھے گا، جس کا آپ نے سنجیدگی سے فیصلہ کیا ہے۔

## تجویز کی زبردست طاقت

آپ کو اب تک یہ سمجھ لینا چاہیے کہ آپ کا شعوری ذہن "دروازے پر چوکیدار" ہے، اور اس کا بنیادی کام آپ کے لاشعوری ذہن کو غلط تاثرات سے بچانا ہے۔ اب آپ ذہن کے بنیادی قوانین میں سے ایک سے واقف ہیں: آپ کا لاشعوری ذہن تجویز کے لیے موزوں ہے۔ جیسا کہ آپ جانتے ہیں، آپ کا لاشعوری ذہن موازنہ یا تضادات نہیں کرتا، نہ ہی یہ اپنے لیے چیزوں کو سوچتا اور سوچتا ہے۔ یہ مؤخر الذکر فعل

آپ کے شعوری ذہن سے تعلق رکھتا ہے۔ یہ صرف آپ کے شعوری ذہن کے ذریعہ اس پر دیئے گئے تاثرات پر رد عمل ظاہر کرتا ہے۔ یہ عمل کے ایک کورس کو دوسرے پر ترجیح نہیں دکھاتا ہے۔

مندرجہ ذیل تجویز کی زبردست طاقت کی ایک بہترین مثال ہے۔ فرض کریں کہ آپ جہاز پر ایک ڈرپوک نظر آنے والے مسافر کے پاس جاتے ہیں اور اس سے کچھ اس طرح کہتے ہیں: "تم بہت بیمار لگ رہے ہو۔ تم کتنے پیلے ہو! مجھے یقین ہے کہ آپ سمندری بیماری میں مبتلا ہونے جا رہے ہیں۔ مجھے آپ کے کیبن میں آپ کی مدد کرنے دو۔" گزرنے والا

gerپیلا ہو جاتا ہے۔ سمندری بیماری کے بارے میں آپ کی تجویز خود کو اس کے اپنے خوف اور پیش گوئیوں سے جوڑتی ہے۔ وہ آپ کی مدد کو برتھ تک قبول کرتا ہے، اور وہاں آپ کی منفی تجویز، جو اس نے قبول کی تھی، کا احساس ہوتا ہے۔

ایک ہی تجویز پر مختلف رد عمل

یہ سچ ہے کہ مختلف لوگ اپنی لاشعوری کنڈیشنگ یا عقیدے کی وجہ

سے ایک ہی تجویز پر مختلف طریقوں سے رد عمل ظاہر کریں گے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ جہاز پر کسی ملاح کے پاس جاتے ہیں اور اس سے ہمدردی سے کہتے ہیں، "میرے پیارے ساتھی، آپ بہت بیمار لگ رہے ہیں۔ کیا آپ بیمار محسوس نہیں کر رہے؟ تم مجھے ایسے دیکھتے ہو جیسے تم سمندری بیماری میں مبتلا ہو جاؤ گے"۔

اپنے مزاج کے مطابق وہ یا تو آپ کے "مذاق" پر ہنستا ہے یا ہلکی سی چڑچڑاپن کا اظہار کرتا ہے۔ اس موقع پر آپ کی تجویز کانوں پر جوں تک نہیں رینگی کیونکہ آپ کی سمندری بیماری کی تجویز ان کے ذہن میں اس سے ان کی اپنی قوت مدافعت سے وابستہ تھی۔ لہذا، اس نے خوف یا فکر نہیں بلکہ خود اعتمادی کو بلایا۔

لغت کہتی ہے کہ تجویز کسی کے ذہن میں کسی چیز کو ڈالنے کا عمل یا مثال ہے، ذہنی عمل جس کے ذریعے تجویز کردہ خیال یا خیال کو تفریح، قبول یا عمل میں لایا جاتا ہے۔ آپ کو دوبارہ رکن ہونا چاہیے کہ کوئی تجویز شعوری ذہن کی مرضی کے خلاف لاشعوری ذہن پر کچھ مسلط نہیں کر سکتی۔ دوسرے لفظوں میں، آپ کا باشعور ذہن دی

گئی تجویز کو مسترد کرنے کی طاقت رکھتا ہے۔ کی صورت میں



ملاح، اسے سمندری بیماری کا خوف نہیں تھا۔ اس نے اپنے آپ کو اپنے استثنیٰ پر یقین دلایا تھا اور منفی تجویز خوف کو جنم دینے کی قطعاً طاقت نہیں رکھتی تھی۔

دوسرے مسافر کو سمندری بیماری کی تجویز نے اس کے اندر سمندری بیماری کے خوف کو جنم دیا۔ ہم میں سے ہر ایک کے اپنے اندرونی خوف، عقائد اور رائے ہیں۔ یہ اندرونی مفروضے ہماری زندگیوں پر حکمرانی اور حکومت کرتے ہیں۔ تجویز کردہ اشارے کی اپنی ذات میں کوئی طاقت نہیں ہے سوائے اس کے کہ اسے ذہنی طور پر قبول کیا جائے۔

تم. اس کی وجہ سے آپ کی لاشعوری قوتیں تجویز کی نوعیت کے مطابق محدود اور دوبارہ سخت طریقے سے بہہ جاتی ہیں۔

اس نے اپنا بازو کیسے کھو دیا۔

ہر دو یا تین سال بعد میں کیکسٹن ہال میں لندن ٹروتھ فورم میں لیکچرز کا ایک سلسلہ دیتا ہوں۔ یہ ایک ایسا فورم ہے جس کی بنیاد میں نے کئی سال پہلے رکھی تھی۔ ڈائریکٹر ڈاکٹر ایولین فلیٹ نے مجھے ایک مضمون کے بارے میں بتایا جو انگریزی اخبارات میں شائع ہوا جس میں تجویز کی طاقت سے متعلق تھا۔ یہ وہ تجویز ہے جو ایک آدمی نے تقریباً دو سال کے عرصے میں اپنے لاشعوری ذہن کو دی۔ "میں اپنی بیٹی کو ٹھیک ہوتے دیکھنے کے لیے اپنا دایاں بازو دوں گا۔" اس سے معلوم ہوا کہ اس کی بیٹی کو جلد کی بیماری کی نام نہاد لاعلاج شکل کے ساتھ گٹھیا کی ایک معذور شکل تھی۔ طبی علاج حالت کو کم کرنے میں ناکام رہا تھا، اور باپ کو اپنی بیٹی کی شفایابی کی شدید خواہش تھی، اور اپنی خواہش کا اظہار ان الفاظ میں کیا جن کا حوالہ دیا گیا۔

ڈاکٹر ایولین فلیٹ نے کہا کہ اخبار کے مضمون میں بتایا گیا ہے کہ ایک دن یہ خاندان سواری سے باہر نکلا تھا جب ان کی گاڑی دوسری

گاڑی سے ٹکرا گئی۔ باپ کا دایاں بازو کندھے سے پھٹ گیا اور فوراً ہی بیٹی کی گٹھیا اور جلد کی حالت غائب ہوگئی۔

آپ کو یہ یقینی بنانا چاہیے کہ آپ اپنے لاشعور کو صرف ایسی تجاویز دیں جو آپ کو ہر طرح سے شفا، برکت، بلندی اور حوصلہ افزائی کرتی ہیں۔ یاد رکھیں کہ آپ کا ذی شعور دماغ مذاق نہیں کر سکتا۔ یہ آپ کو اپنے لفظ پر لے جاتا ہے۔

کس طرح خودکار تجویز خوف کو ختم کرتی ہے۔

خودکار تجویز کی مثالیں :۔ خودکار تجویز کا مطلب ہے کسی چیز کو یقینی اور اپنے لیے مخصوص کرنا۔ ہیبرٹ پارکن، خود کار طریقے سے تجویز کرنے کے اپنے بہترین مینوئل میں، مندرجہ ذیل واقعہ کو ریکارڈ کرتا ہے۔ اس کا دل لگی پہلو ہے، تاکہ کوئی اسے یاد رکھے۔ "شکاگو میں نیویارک کا ایک مہمان اپنی گھڑی کو دیکھتا ہے، جو شکاگو کے وقت سے ایک گھنٹہ آگے ہے، اور شکاگو کے ایک دوست کو بتاتا ہے کہ بارہ بج رہے ہیں۔ شکاگو کا دوست، شکاگو اور نیویارک کے درمیان وقت کے فرق پر غور نہ کرتے ہوئے، نیویارک والے کو کہتا ہے کہ وہ بھوکا

ہے اور اسے لنچ پر جانا چاہیے۔

مختلف خوفوں اور دیگر منفی حالات کو ختم کرنے کے لیے خودکار تجویز کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ایک نوجوان گلوکار کو آڈیشن دینے کے لیے مدعو کیا گیا تھا۔ وہ انٹرویو کا انتظار کر رہی تھیں، لیکن اس سے پہلے تین مواقع پر وہ ناکامی کے خوف سے بری طرح ناکام ہو چکی تھیں۔ اس نوجوان خاتون کی آواز بہت اچھی تھی، لیکن وہ اپنے آپ سے کہہ رہی تھی، "جب میرے لیے وقت آئے گا



گانے کے لیے، شاید وہ مجھے پسند نہیں کریں گے۔ میں کوشش کروں گا، لیکن میں خوف اور پریشانی سے بھرا ہوا ہوں"۔

اس کے لاشعوری ذہن نے ان منفی خودکار تجاویز کو دوبارہ تلاش کے طور پر قبول کیا اور انہیں ظاہر کرنے اور اپنے تجربے میں لانے کے لیے آگے بڑھا۔ اس کی وجہ ایک غیر ارادی خودکار تجویز تھی، یعنی

خاموش خوف کے خیالات جذباتی اور تابع تھے۔

اس نے درج ذیل تکنیک سے اس پر قابو پالیا: دن میں تین بار وہ خود کو ایک کمرے میں الگ تھلگ کر لیتی تھی۔ وہ آرام سے کرسی پر بیٹھ گئی، اپنے جسم کو سہلایا اور آنکھیں بند کر لیں۔ اس نے اپنے دماغ اور جسم کو جتنا ممکن تھا خاموش رکھا۔ جسمانی جڑت ذہنی غیر فعالی کی حمایت کرتی ہے اور دماغ کو تجویز کے لیے زیادہ قبول کرتی ہے۔ اس نے اپنے آپ سے یہ کہتے ہوئے خوف کے مشورے کا مقابلہ کیا، "میں خوبصورتی سے گاتی ہوں، میں پرجوش، پرسکون، پراعتماد اور پرسکون ہوں"۔

اس نے یہ بیان آہستہ آہستہ، خاموشی اور احساس کے ساتھ ہر نشست میں پانچ سے دس بار دہرایا۔ وہ ہر روز اس طرح کی تین "بیٹنگ" کرتی تھی اور ایک سونے سے پہلے۔ ایک ہفتے کے اختتام پر وہ مکمل طور پر پرعزم اور پراعتماد تھی۔ جب آڈیشن کا دعوت نامہ آیا تو اس نے ایک شاندار، شاندار آڈیشن دیا۔

اس نے اپنی یادداشت کو کیسے بحال کیا۔

ایک عورت، جس کی عمر 75 سال تھی، اپنے آپ سے کہنے کی عادت میں تھی، ''میں اپنی یادداشت کھو رہی ہوں۔'' اس نے طریقہ کار کو الٹ دیا اور دن میں کئی بار حوصلہ افزائی آٹو تجویز کی مشق کی: "آج سے میری یادداشت ہر شعبے میں بہتر ہو رہی ہے۔ وقت اور جگہ کے ہر لمحے میں مجھے جو کچھ بھی جاننے کی ضرورت ہے میں ہمیشہ یاد رکھوں گا۔ موصول ہونے والے تاثرات زیادہ واضح اور یقینی ہوں گے۔ میں انہیں خودکار طریقے سے اور آسانی کے ساتھ برقرار رکھوں گا۔ جو کچھ میں یاد کرنا چاہوں گا وہ فوراً میرے ذہن میں صحیح شکل میں پیش ہو جائے گا۔ میں ہر روز تیزی سے بہتر ہو رہا ہوں، اور بہت جلد میری یادداشت پہلے سے بہتر ہو جائے گی۔" تین ہفتوں کے اختتام پر، اس کی یادداشت معمول پر آگئی اور وہ بہت خوش تھی۔

اس نے کس طرح گندے مزاج پر قابو پایا

بہت سے مرد جنہوں نے چڑچڑاپن اور بدمزاجی کی شکایت کی تھی وہ خودکار تجویز کے لیے بہت حساس ثابت ہوئے اور دن میں تین یا چار

بار درج ذیل بیانات - صبح، دوپہر اور رات تقریباً ایک ماہ تک سونے سے پہلے ہمیں شاندار نتائج حاصل ہوئے۔ "اس کے بعد، میں مزید اچھے مزاج میں اضافہ کروں گا. خوشی، مسرت اور مسرت اب میرے ذہن کی معمول کی حالتیں بن رہی ہیں۔ ہر روز میں زیادہ سے زیادہ پیارا اور سمجھدار ہوتا جا رہا ہوں۔ میں اب اپنے بارے میں ان تمام لوگوں کے لیے خوشی اور نیک خواہشات کا مرکز بن رہا ہوں، انہیں اچھے مزاج سے متاثر کر رہا ہوں۔ یہ خوش، مسرت اور خوش مزاج مزاج اب میری نارمل، فطری ذہنی حالت بنتا جا رہا ہے۔ میں شکر گزار ہوں"۔

تجویز کی تعمیری اور تباہ کن طاقت

heterosuggestionپر کچھ مثالیں اور تبصرے :

Heterosuggestionکا مطلب ہے کسی دوسرے شخص

کی طرف سے تجاویز۔ ہر زمانے میں تجاویز کی طاقت نے ہر زمانے میں اور زمین کے ہر ملک میں انسان کی زندگی میں کردار ادا کیا ہے۔ دنیا کے بہت سے حصوں میں یہ مذہب میں کنٹرول کرنے والی طاقت ہے۔

تجویز کا استعمال خود کو نظم و ضبط اور کنٹرول کرنے کے لیے کیا جا سکتا ہے، لیکن اس کا استعمال دوسروں پر قابو پانے اور حکم دینے کے لیے بھی کیا جا سکتا ہے جو دماغ کے قوانین کو نہیں جانتے ہیں۔ اپنی تعمیری شکل میں یہ شاندار اور شاندار ہے۔ اپنے منفی پہلوؤں میں یہ دماغ کے تمام رد عمل کے نمونوں میں سب سے زیادہ تباہ کن ہے، جس کے نتیجے میں مصائب، ناکامی، مصائب، بیماری اور آفت کے نمونے سامنے آتے ہیں۔

کیا آپ نے ان میں سے کسی کو قبول کیا ہے؟

بچپن سے ہی، ہم میں سے اکثریت کو بہت سے منفی اشارے دیئے گئے ہیں۔ یہ نہ جانتے ہوئے کہ انہیں کیسے ناکام بنایا جائے، ہم نے لاشعوری طور پر انہیں قبول کر لیا۔ یہاں کچھ منفی تجاویز ہیں: "آپ

نہیں کر سکتے،" "آپ کبھی بھی کچھ نہیں کریں گے،" "آپ کو نہیں کرنا چاہیے،" "آپ ناکام ہو جائیں گے،" "آپ کو موقع نہیں ملا،" "آپ سب غلط ہیں،" "یہ کوئی فائدہ نہیں ہے،" "یہ وہ نہیں ہے جو آپ جانتے ہیں، لیکن آپ کس کو جانتے ہیں،" "دنیا کتوں کے پاس جا رہی ہے،" "کیا فائدہ ہے، کسی کو پرواہ نہیں ہے،" "اس کا کوئی فائدہ نہیں ہے بہت کوشش کرنا،" "اب تم بہت بوڑھے ہو چکے ہو،" "حالات بد سے بدتر ہوتے جا رہے ہیں،" "زندگی ایک نہ ختم ہونے والی پیس ہے،" "محبت پرندوں کے لیے ہے،" "تم جیت نہیں سکتے،" بہت جلد آپ دیوالیہ ہو جائیں گے،" "خبردار، آپ کو وائرس ہو جائے گا،" "آپ کسی روح پر بھروسہ نہیں کر سکتے،" وغیرہ۔

جب تک، ایک بالغ کے طور پر، آپ تعمیری آٹوسجیشن کا استعمال کرتے ہیں، جو کہ ری کنڈیشننگ تھیراپی ہے، ماضی میں آپ پر جو تاثرات بنے ہیں وہ رویے کے نمونوں کا سبب بن سکتے ہیں جو آپ کی ذاتی اور سماجی زندگی میں ناکامی کا باعث بنتے ہیں۔ خودکار تجویز آپ

کو منفی زبانی کے بڑے پیمانے سے آزاد کرنے کا ایک ذریعہ ہے۔
کنڈیشنگ جو بصورت دیگر آپ کے طرز زندگی کو بگاڑ سکتی ہے، اچھی عادات کی نشوونما کو مشکل بناتی ہے۔

آپ منفی تجاویز کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔
کسی بھی دن کاغذ اٹھائیں اور آپ ایسی درجنوں چیزیں پڑھ سکتے ہیں جو فضولیت، خوف، پریشانی اور آنے والے عذاب کے بیج بو سکتے ہیں۔ اگر آپ کی طرف سے قبول کیا جاتا ہے، تو خوف کے یہ خیالات آپ کو زندگی کی مرضی سے محروم کر سکتے ہیں. یہ جانتے ہوئے کہ آپ اپنے ذہین ذہن کو تعمیری خودکار تجاویز دے کر ان تمام منفی تجاویز کو رد کر سکتے ہیں، آپ ان تمام تخریبی خیالات کا مقابلہ کرتے ہیں۔

لوگ آپ کو جو منفی خودکار تجاویز دیتے ہیں ان کو باقاعدگی سے چیک کریں۔ آپ کو تباہ کن heterosuggestion سے متاثر ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ ہم سب کو اپنے بچپن اور نوعمری میں اس کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ اگر آپ پیچھے مڑ کر دیکھیں تو آپ آسانی سے یاد کر سکتے ہیں کہ کس طرح والدین، دوستوں، رشتہ داروں،

اساتذہ اور ساتھیوں نے منفی تجاویز کی مہم میں حصہ لیا۔ آپ سے کہی گئی باتوں کا مطالعہ کریں اور آپ کو پتہ چل جائے گا کہ اس کا زیادہ تر حصہ پروپیگنڈا کی شکل میں تھا۔ جو کچھ کہا گیا تھا اس کا مقصد آپ کو کنٹرول کرنا تھا۔



اب بھی آپ میں خوف ہے.

یہ متضاد تجویز کا عمل ہر گھر، دفتر، فیکٹری اور کلب میں جاری ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ ان میں سے بہت ساری تجاویز آپ کو سوچنے، محسوس کرنے اور عمل کرنے کے لیے ہیں جیسا کہ دوسرے آپ کو چاہتے ہیں اور ان طریقوں سے جو ان کے فائدے میں ہوں۔

کس طرح تجویز نے ایک آدمی کو مار ڈالا۔

متضاد مشورے کی ایک مثال یہ ہے: میرا ایک رشتہ دار ہندوستان میں ایک کرسٹل بال گیزر کے پاس گیا جس نے اسے بتایا کہ اس

کا دل خراب ہے اور اس نے پہلے سے کہا تھا کہ وہ اگلے نئے چاند پر مر جائے گا۔ اس نے اپنے خاندان کے تمام ممبران کو اس پیشین گوئی کے بارے میں بتانا شروع کیا، اور اس نے اپنی مرضی کا اہتمام کیا۔

یہ طاقتور تجویز اس کے لاشعور میں داخل ہوئی کیونکہ اس نے اسے پوری طرح قبول کر لیا۔ میرے رشتہ دار نے مجھے یہ بھی بتایا کہ اس کرسٹل گیزر کے بارے میں خیال کیا جاتا تھا کہ اس میں کچھ عجیب و غریب طاقتیں ہیں اور وہ کسی شخص کو نقصان یا بھلائی پہنچا سکتی ہے۔ وہ پیشین گوئی کے مطابق مر گیا یہ جانتے ہوئے بھی کہ وہ اپنی موت کا سبب تھا۔ مجھے لگتا ہے کہ ہم میں سے بہت سے لوگوں نے ایسی ہی احمقانہ، مضحکہ خیز، توہم پرست کہانیاں سنی ہوں گی۔

آیئے دیکھتے ہیں کہ لاشعوری ذہن کے کام کرنے کے طریقے کے بارے میں اپنے علم کی روشنی میں کیا ہوا۔ انسان کا شعوری، مدلل ذہن جو کچھ بھی مانتا ہے۔ لاشعوری ذہن قبول کرے گا اور اس پر عمل کرے گا۔ میرا رشتہ دار خوش، صحت مند، زور دار اور مضبوط تھا

جب وہ ٹونی ٹیلر کو دیکھنے گیا۔ اس نے اسے بہت منفی مشورہ دیا، جو اس نے قبول کر لیا۔ وہ خوفزدہ ہو گیا اور مسلسل اس حقیقت پر رہتا تھا کہ وہ اگلے نئے چاند پر مرنے والا ہے۔ اس نے آگے بڑھ کر سب کو اس کے بارے میں بتایا، اور اس نے انجام کی تیاری کی۔ یہ سرگرمی اس کے اپنے ذہن میں ہوئی اور اس کی اپنی سوچ اس کا سبب بنی۔ اس نے اپنے خوف اور انجام کی توقع سے اپنی نام نہاد موت، یا جسمانی جسم کی تباہی کو جنم دیا۔

اس کی موت کی پیشین گوئی کرنے والی عورت کے پاس میدان میں پتھروں اور لاٹھیوں سے زیادہ طاقت نہیں تھی۔ اس کی تجویز میں کوئی طاقت نہیں تھی کہ اس نے جو تجویز پیش کی تھی اسے تخلیق یا انجام دے سکے۔ اگر اسے اپنے ذہن کے قوانین کا علم ہوتا تو وہ اس منفی تجویز کو یکسر مسترد کر دیتا اور اس کی باتوں پر کوئی توجہ دینے سے انکار کر دیتا، یہ جانتے ہوئے کہ اس کے دل میں یہ جان کر کہ وہ اس کی اپنی سوچ اور احساس کے زیر انتظام ہے۔ ٹین کے تیروں کی طرح جس کا مقصد جنگی جہاز پر ہوتا ہے، اس کی پیشن گوئی کو مکمل

طور پر بے اثر کیا جا سکتا تھا اور اسے چوٹ پہنچائے بغیر گھونپ دیا جا سکتا تھا۔

دوسروں کے مشوروں کا آپ پر قطعی طور پر کوئی اختیار نہیں ہے سوائے اس طاقت کے جو آپ انہیں اپنے خیالات سے دیتے ہیں۔ آپ کو اپنی ذہنی رضامندی دینی ہوگی۔ آپ کو سوچ کو تفریح کرنا ہوگا۔ پھر، یہ آپ کی سوچ بن جاتی ہے، اور آپ سوچتے ہیں. دوبارہ ممبر، آپ کے پاس انتخاب کرنے کی صلاحیت ہے۔ زندگی کا انتخاب کریں! محبت کا انتخاب کریں! صحت کا انتخاب کریں! کثرت کا انتخاب کریں!



## ایک فرض شدہ اہم بنیاد کی طاقت

آپ کا دماغ syllogism کی طرح کام کرتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا شعوری ذہن جو بھی اہم بنیادوں کو درست مانتا ہے وہ اس نتیجے کا تعین کرتا ہے کہ آپ کا لاشعوری ذہن آپ کے ذہن

میں کسی خاص سوال یا مسئلہ کے حوالے سے کس نتیجے پر پہنچتا ہے۔ اگر آپ کی بنیاد درست ہے، تو نتیجہ درست ہونا چاہیے جیسا کہ درج ذیل مثال میں ہے:

ہر خوبی قابل تعریف ہے،
مہربانی ایک خوبی ہے،
لہذا، احسان قابل تعریف ہے.

ایک اور مثال درج ذیل ہے:

تمام تشکیل شدہ چیزیں بدل جاتی ہیں اور ختم ہوجاتی ہیں۔
اہرام مصر بنی ہوئی چیزیں ہیں۔
لہذا، کسی دن اہرام ختم ہو جائیں گے۔

پہلا بیان اہم بنیاد کے طور پر کہا جاتا ہے، اور صحیح نتیجہ لازمی طور پر صحیح بنیاد کی پیروی کرنا ضروری ہے.

ایک کالج کے پروفیسر، جنہوں نے مئی، 1962 میں، نیویارک کے ٹاؤن ہال میں میرے کچھ سائنس آف دماغی لیکچرز میں شرکت کی،

نے مجھ سے کہا، ''میری زندگی میں ہر چیز بے ترتیب ہے، اور میں نے صحت، دولت اور دوستوں کو کھو دیا ہے۔ ہر چیز جو میں چھوتی ہوں وہ غلط نکلتی ہے''۔

میں نے اسے سمجھایا کہ اسے اپنی سوچ میں ایک اہم بنیاد قائم کرنی چاہیے، کہ اس کے لاشعوری ذہن کی لامحدود ذہانت اس کی روحانی، ذہنی اور مادی طور پر رہنمائی، رہنمائی اور ترقی کر رہی ہے۔ اس کے بعد، اس کا لاشعوری ذہن خود بخود اسے اپنے سرمایہ کاری، فیصلوں میں دانشمندی سے ہدایت کرے گا، اور اس کے جسم کو بھی ٹھیک کرے گا اور اس کے دماغ کو امن و سکون کی طرف لوٹائے گا۔

اس پروفیسر نے اس کی ایک مجموعی تصویر بنائی جس طرح وہ اپنی زندگی بننا چاہتا تھا، اور یہ اس کی بڑی بنیاد تھی: ''لامحدود ذہانت میرے تمام راستوں میں میری رہنمائی اور رہنمائی کرتی ہے۔ کامل صحت میری ہے، اور ہم آہنگی کا قانون میرے دماغ اور جسم میں کام کرتا ہے۔ خوبصورتی، محبت، امن اور فراوانی میری ہے۔ صحیح عمل اور حکم الٰہی کا اصول میری پوری زندگی پر حکومت کرتا ہے۔ میں جانتا ہوں کہ میری

بڑی بنیاد زندگی کی ابدی سچائیوں پر مبنی ہے، اور میں جانتا ہوں، محسوس کرتا ہوں اور یقین رکھتا ہوں کہ میرا لاشعوری ذہن میرے شعوری ذہن کی سوچ کی نوعیت کے مطابق جواب دیتا ہے۔

اس نے مجھے اس طرح لکھا: "میں نے مندرجہ بالا بیانات کو آہستہ آہستہ، خاموشی اور پیار سے دن میں کئی بار دہرایا، یہ جانتے ہوئے کہ وہ میرے لاشعوری دماغ میں گہرائی میں ڈوب رہے ہیں، اور اس کے نتائج ضرور سامنے آئیں گے۔ میں آپ کے انٹرویو کے لیے تہہ دل سے مشکور ہوں اور میں یہ شامل کرنا چاہوں گا کہ میری زندگی کے تمام شعبے بہتر کے لیے بدل رہے ہیں۔ یہ کام کرتا ہے"!



لا شعور متنازعہ بحث نہیں کرتا

آپ کا لاشعور دماغ تمام حکمت والا ہے اور تمام سوالات کے جوابات جانتا ہے۔ یہ آپ سے بحث نہیں کرتا اور نہ ہی آپ سے بات کرتا ہے۔ یہ نہیں کہتا، "آپ کو اس سے مجھے متاثر نہیں کرنا چاہیے۔"

مثال کے طور پر، جب آپ کہتے ہیں، "میں یہ نہیں کر سکتا،" "میں اب بہت بوڑھا ہو چکا ہوں،" "میں اس ذمہ داری کو پورا نہیں کر سکتا،" "میں پٹریوں کے غلط سائیڈ پر پیدا ہوا تھا،" "میں ڈان صحیح سیاست دان کو نہیں جانتے،"آپ ان منفی خیالات کے ساتھ اپنے لاشعور کو جنم دے رہے ہیں اور یہ اسی کے مطابق اسپانڈ کرتا ہے۔ آپ دراصل اپنی بھلائی کو روک رہے ہیں، اس طرح آپ کی زندگی میں کمی، محدودیت اور مایوسی پیدا ہو رہی ہے۔

جب آپ اپنے شعوری ذہن میں رکاوٹیں، رکاوٹیں اور تاخیر قائم کرتے ہیں، تو آپ اپنے ذہین دماغ میں موجود حکمت اور ذہانت سے انکار کر رہے ہوتے ہیں۔ آپ حقیقت میں یہ کہہ رہے ہیں کہ آپ کا لاشعور ذہن آپ کے مسئلے کو حل نہیں کر سکتا۔ یہ ذہنی اور جذباتی ارتعاش کا باعث بنتا ہے، اس کے بعد بیماری اور اعصابی رجحانات ہوتے ہیں۔ اپنے ڈی سائر کو محسوس کرنے اور اپنی مایوسی پر قابو پانے کے لیے، دن میں کئی بار دلیری سے تصدیق کریں: "لامحدود ذہانت، جس نے مجھے یہ خواہش دی، میری خواہش کو ظاہر کرنے کے لیے میرے

لیے کامل منصوبہ کی رہنمائی، رہنمائی اور انکشاف کرتی ہے۔ میں جانتا ہوں کہ میرے لاشعور کی گہری حکمت اب جواب دے رہی ہے اور جو کچھ میں محسوس کرتا ہوں اور جو دعویٰ کرتا ہوں اس کا اظہار بغیر میں ہوتا ہے۔ ایک توازن، توازن اور یکسانیت ہے"۔

اگر آپ کہتے ہیں، "کوئی راستہ نہیں ہے، میں کھو گیا ہوں، اس مخمصے سے نکلنے کا کوئی راستہ نہیں ہے۔ میں پریشان اور مسدود ہوں،" آپ کو اپنے لاشعوری دماغ سے کوئی جواب یا جواب نہیں ملے گا۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ لاشعور آپ کے لیے کام کرے، تو اسے صحیح درخواست دیں، اور اس کا تعاون حاصل کریں۔ یہ ہمیشہ آپ کے لیے کام کرتا ہے۔ یہ اس لمحے آپ کے دل کی دھڑکن کو کنٹرول کر رہا ہے اور آپ کی سانسوں کو بھی۔ یہ آپ کی انگلی پر کٹ کو ٹھیک کرتا ہے اور اس کا رجحان زندگی بھر ہے، ہمیشہ آپ کی دیکھ بھال اور آپ کو محفوظ رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔ آپ کے لاشعور کا اپنا ایک ذہن ہوتا ہے، لیکن یہ آپ کے خیالات اور منظر کشی کے نمونوں کو قبول کرتا ہے۔

جب آپ کسی مسئلے کا جواب تلاش کر رہے ہوتے ہیں، تو آپ کا لاشعور دوبارہ کام کرے گا، لیکن یہ آپ سے توقع کرتا ہے کہ آپ کسی فیصلے پر آئیں گے اور آپ کے شعوری ذہن میں ایک حقیقی فیصلہ آئے گا۔ آپ کو یہ تسلیم کرنا چاہیے کہ جواب آپ کے ذہین دماغ میں ہے۔ تاہم، اگر آپ کہتے ہیں، "مجھے نہیں لگتا کہ باہر نکلنے کا کوئی راستہ ہے، میں سب گھل مل گیا ہوں اور الجھن میں ہوں، مجھے جواب کیوں نہیں ملتا؟" آپ اپنی دعا کو ٹرپل کر رہے ہیں۔ سیاہی وقت کی نشان دہی کی طرح، آپ کو کہیں بھی نہیں ملتا۔

اب بھی آپ کے دماغ کے پہیے، آرام کریں، جانے دیں، اور خاموشی سے تصدیق کریں: "میرا شعور اس کا جواب جانتا ہے۔ یہ اب مجھے جواب دے رہا ہے۔ میں شکریہ ادا کرتا ہوں کیونکہ میں جانتا ہوں کہ میرے لاشعور کی لامحدود ذہانت ہر چیز کو جانتی ہے اور اب مجھ پر کامل جواب ظاہر کر رہی ہے۔ میرا حقیقی یقین اب میرے لاشعور دماغ کی عظمت اور شان کو آزاد کر رہا ہے۔ مجھے خوشی ہے کہ ایسا ہی ہے"۔

جھلکیوں کا جائزہ

.1اچھا سوچو، اور اچھا پیروی کرتا ہے. بُرا سوچو، اور برائی اس کے پیچھے آتی ہے۔ آپ وہی ہیں جو آپ سارا دن سوچتے ہیں۔

.2آپ کا لاشعوری ذہن آپ سے بحث نہیں کرتا۔ یہ آپ کا شعوری ذہن جو حکم دیتا ہے اسے قبول کرتا ہے۔ اگر آپ کہتے ہیں، "میں اس کا متحمل نہیں ہوں،" تو یہ سچ ہو سکتا ہے، لیکن یہ نہ کہیں۔ ایک بہتر سوچ منتخب کریں، فرمان۔ "میں اسے خریدوں گا، میں اسے اپنے ذہن میں قبول کرتا ہوں"۔

.3آپ کو انتخاب کرنے کا اختیار ہے۔ صحت اور خوشی کا انتخاب کریں۔ آپ دوستانہ ہونے کا انتخاب کرسکتے ہیں یا آپ غیر دوستانہ ہونے کا انتخاب کرسکتے ہیں۔ کوآپریٹو، خوش مزاج، دوستانہ، پیار کرنے والا بننے کا انتخاب کریں اور پوری دنیا جواب دے گی۔ یہ ایک شاندار شخصیت کی نشوونما کا بہترین طریقہ ہے۔

4.آپ کا شعوری ذہن "دروازے پر چوکیدار" ہے۔ اس کا بنیادی کام آپ کے لاشعور ذہن کو غلط تاثرات سے بچانا ہے۔ یقین کرنے کا انتخاب کریں کہ کچھ اچھا ہو سکتا ہے اور اب ہو رہا ہے۔ آپ کی سب سے بڑی طاقت آپ کی انتخاب کرنے کی صلاحیت ہے۔ خوشی اور فراوانی کا انتخاب کریں۔

5.دوسروں کی تجاویز اور بیانات آپ کو تکلیف پہنچانے کی طاقت نہیں رکھتے۔ واحد طاقت آپ کی اپنی سوچ کی حرکت ہے۔ آپ دوسروں کے خیالات یا بیانات کو مسترد کرنے اور اچھے کی تصدیق کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ آپ کو یہ منتخب کرنے کا اختیار ہے کہ آپ کس طرح کا ردعمل ظاہر کریں گے۔

6.دیکھیں کہ آپ کیا کہتے ہیں۔ آپ کو ہر بیکار لفظ کا حساب دینا ہوگا۔ کبھی نہ کہو، "میں ناکام ہو جاؤں گا۔ میں اپنی نوکری کھو دوں گا۔ میں کرایہ ادا نہیں کر سکتا۔" آپ کا لاشعور کوئی لطیفہ نہیں لے سکتا۔ یہ ان تمام چیزوں کو پاس کرنے کے لئے لاتا ہے.

7.آپ کا دماغ برا نہیں ہے۔ فطرت کی کوئی طاقت بری نہیں ہے۔ یہ انحصار کرتا ہے کہ آپ فطرت کی طاقتوں کو کس طرح استعمال کرتے ہیں۔ ہر جگہ تمام لوگوں کو برکت، شفا اور حوصلہ افزائی کے لیے اپنے دماغ کا استعمال کریں۔

8.کبھی نہ کہو، "میں نہیں کر سکتا۔" مندرجہ ذیل کو بدل کر اس خوف پر قابو پالیں: "میں اپنے لا شعوری دماغ کی طاقت سے سب کچھ کر سکتا ہوں"۔

9.زندگی کی ابدی سچائیوں اور اصولوں کے نقطہ نظر سے سوچنا شروع کریں نہ کہ خوف، جہالت اور توہم پرستی کے نقطہ نظر سے۔ دوسروں کو اپنی سوچ کو آپ کے لیے نہ کرنے دیں۔ اپنے خیالات کا انتخاب کریں اور اپنے فیصلے خود کریں۔

10.آپ اپنی روح (لاشعور دماغ) کے کپتان اور اپنی قسمت کے مالک ہیں۔ یاد رکھیں، آپ کے پاس انتخاب کرنے کی صلاحیت ہے۔ زندگی کا انتخاب کریں! محبت کا انتخاب کریں! صحت کا انتخاب کریں!

خوشی چنو!

.11آپ کا شعوری ذہن جو کچھ بھی فرض کرتا ہے اور اسے سچ مانتا ہے، آپ کا لاشعوری ذہن اسے قبول کر لے گا اور اسے انجام دے گا۔ خوش قسمتی پر یقین رکھیں،



الٰہی ہدایت، صحیح عمل اور زندگی کی تمام نعمتیں۔

آف اٹریکشن ہیون

## باب سوم

## آپ کے لاشعور کی معجزاتی کام کرنے والی طاقت

آپ کے لاشعور کی طاقت بہت زیادہ ہے۔ یہ آپ کو متاثر کرتا ہے، یہ آپ کی رہنمائی کرتا ہے اور یہ آپ کو یادداشت کے ذخیرہ کے نام، حقائق اور مناظر سے آگاہ کرتا ہے۔ آپ کا لاشعور آپ کے دل کی دھڑکن شروع کرتا ہے، آپ کے خون کی گردش کو کنٹرول کرتا ہے، آپ کے ہاضمے، انضمام اور اخراج کو منظم کرتا ہے۔ جب آپ روٹی کا ٹکڑا کھاتے ہیں، تو آپ کا لاشعور دماغ اسے ٹشو، پٹھوں، ہڈی اور خون میں منتقل کرتا ہے۔ یہ عمل زمین پر چلنے والے عقلمند انسان کی حد سے باہر ہے۔ آپ کا لاشعوری ذہن آپ کے جسم کے تمام اہم عمل اور افعال کو کنٹرول کرتا ہے اور تمام مسائل کا جواب جانتا ہے۔

آپ کا لاشعور ذہن کبھی نہیں سوتا، اور کبھی آرام نہیں کرتا۔ یہ ہمیشہ کام پر ہوتا ہے۔ آپ سونے سے پہلے اپنے لاشعور کو واضح طور پر یہ بتا کر اپنے لاشعور کی معجزاتی قوت کو دریافت کر سکتے ہیں
مخصوص چیز کی تکمیل. آپ کو یہ جان کر خوشی ہوگی کہ آپ کے اندر

موجود قوتیں "آزاد" ہو جائیں گی، جس کے نتیجے میں مطلوبہ نتیجہ نکلے گا۔ یہاں، پھر، طاقت اور حکمت کا ایک ذریعہ ہے جو آپ کو قادر مطلق سے رابطے میں رکھتا ہے، یا وہ طاقت جو دنیا کو حرکت دیتی ہے، سیاروں کو ان کے راستے میں رہنمائی کرتی ہے اور سورج کو چمکاتی ہے۔

آپ کا لاشعوری ذہن آپ کے آدرشوں، خواہشات اور پرہیزگاری کی خواہشات کا ذریعہ ہے۔ یہ لاشعوری ذہن کے ذریعے ہی تھا کہ شیکسپیئر نے اپنے دور کے اوسط آدمی سے چھپی ہوئی عظیم سچائیوں کو محسوس کیا۔ بلاشبہ، یہ اس کے لاشعوری دماغ کا رد عمل تھا جس کی وجہ سے یونانی مجسمہ ٹور، فیڈیاس نے سنگ مرمر اور کانسی میں خوبصورتی، ترتیب، ہم آہنگی اور تناسب کو پیش کیا۔ اس نے اطالوی فنکار، رافیل کو میڈوناس کو پینٹ کرنے کے قابل بنایا، اور لڈوگ وین بیتھوون کو سمفونی کمپوز کرنے کا۔

1955 میں میں نے یوگا فاریسٹ یونیورسٹی، رشی کیش، انڈیا میں لیکچر دیا اور وہاں میں نے بمبئی کے ایک وزٹنگ سرجن سے بات کی۔ اس

نے مجھے ایک سکاچ سرجن ڈاکٹر جیمز ایسڈائل کے بارے میں بتایا، جو ایتھر یا اینستھیزیا کے دیگر جدید طریقے دریافت ہونے سے پہلے بنگال میں کام کرتے تھے۔ 1843 اور 1846 کے درمیان ڈاکٹر ایسڈائل نے آنکھ، کان اور گلے کے تقریباً چار سو بڑے آپریشن کیے تھے۔ تمام آپریشنز صرف ذہنی بے ہوشی کے تحت کیے گئے تھے۔ رشیکیش کے اس ہندوستانی ڈاکٹر نے مجھے بتایا کہ ڈاکٹر ایسڈائل کے ذریعہ آپریشن کے بعد مریضوں کی موت کی شرح انتہائی کم ہے، شاید دو یا تین فیصد۔ آپریشن کے دوران مریضوں کو کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوئی اور نہ ہی کوئی موت واقع ہوئی۔

ڈاکٹر ایسڈائل نے اپنے تمام مریضوں کے لاشعوری ذہنوں کو، جو ہپنوٹک حالت میں تھے، تجویز کیا کہ کوئی انفیکشن یا سیپٹک حالت پیدا نہیں ہوگی۔ آپ کو یاد رکھنا چاہیے کہ یہ لوئس پاسچر، جوزف لِسٹر اور دیگر لوگوں سے پہلے تھا جنھوں نے جراثیم سے پیدا ہونے والی بیماری اور جراثیم سے پاک اور زہریلے جانداروں کی وجہ سے انفیکشن کی وجوہات کی نشاندہی کی تھی۔

اس ہندوستانی سرجن نے کہا کہ شرح اموات میں کمی اور انفیکشن کی عام غیر موجودگی کی وجہ، جو کہ کم سے کم ہو گئی تھی، بلاشبہ ڈاکٹر ایسڈیل کی اپنے مریضوں کے لاشعور ذہنوں کو دی گئی تجاویز تھیں۔ انہوں نے اس کی تجویز کی نوعیت کے مطابق جواب دیا۔

یہ صرف حیرت انگیز ہے، جب آپ تصور کرتے ہیں کہ کس طرح ایک سرجن نے، ایک ہزار سے زیادہ اور بیس سال پہلے، لاشعوری دماغ کی معجزاتی حیرت انگیز طاقتوں کو دریافت کیا۔ جب آپ رکتے ہیں اور اپنے لاشعور دماغ کی ماورائی طاقتوں کے بارے میں سوچتے ہیں تو کیا یہ آپ کو ایک طرح کے صوفیانہ خوف میں مبتلا نہیں کر دیتا؟ اس کے ماورائے حسی تصورات پر غور کریں، جیسے کہ اس کی قابلیت اور دعویدار ہونے کی صلاحیت، وقت اور جگہ کی اس کی آزادی، آپ کو ہر قسم کے درد اور تکالیف سے آزاد کرنے کی اس کی صلاحیت، اور تمام مسائل کا جواب حاصل کرنے کی اس کی صلاحیت، چاہے وہ کچھ بھی ہوں۔ یہ سب اور بہت ساری چیزیں آپ پر ظاہر کرتی ہیں

کہ آپ کے اندر ایک ایسی طاقت اور ذہانت ہے جو آپ کی عقل سے کہیں زیادہ ہے، جس کی وجہ سے آپ ان سب کے عجائبات پر حیران رہ جاتے ہیں۔ یہ تمام تجربات آپ کو خوشی کا باعث بنتے ہیں اور آپ کے اپنے لاشعوری دماغ کی معجزاتی قوتوں پر یقین رکھتے ہیں۔

آپ کا لاشعور آپ کی زندگی کی کتاب ہے۔

آپ جو بھی خیالات، عقائد، آراء، نظریات یا عقیدے کو لکھتے ہیں، اپنے ذہن کو گہرا یا متاثر کرتے ہیں، آپ ان کا تجربہ حالات، حالات اور واقعات کے معروضی مظہر کے طور پر کریں گے۔ جو آپ اندر سے لکھیں گے، آپ کو باہر کا تجربہ ہوگا۔ آپ کی زندگی کے دو رخ ہیں، مقصد اور موضوع، ظاہر اور پوشیدہ، فکر اور اس کا اظہار۔

آپ کی سوچ آپ کے دماغ کو موصول ہوتی ہے، جو آپ کے شعوری استدلال کے ذہن کا عضو ہے۔ جب آپ کا شعوری یا معروضی ذہن سوچ کو مکمل طور پر قبول کر لیتا ہے، تو اسے شمسی پلیکسس میں بھیج دیا جاتا ہے، جسے آپ کے دماغ کا دماغ کہا جاتا ہے، جہاں یہ گوشت بن جاتا ہے اور آپ کے تجربے میں ظاہر ہوتا ہے۔

جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے، آپ کا لاشعور بحث نہیں کر سکتا۔ یہ صرف وہی کام کرتا ہے جو آپ اس پر لکھتے ہیں۔ یہ آپ کے شعوری ذہن کے نتائج کے بارے میں آپ کے فیصلے کو حتمی تسلیم کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آپ ہمیشہ زندگی کی کتاب پر لکھتے رہتے ہیں، کیونکہ آپ کے خیالات آپ کے تجربات بن جاتے ہیں۔ امریکی شاعر، رالف والڈو ایمرسن نے کہا تھا، ''انسان وہی ہے جو وہ سارا دن سوچتا ہے''۔

لاشعور میں جو متاثر ہوتا ہے اس کا اظہار ہوتا ہے۔امریکی نفسیات کے والد ولیم جیمز نے کہا تھا کہ دنیا کو حرکت دینے کی طاقت آپ کے لاشعور میں ہے۔ آپ کا لاشعور ذہن لامحدود ذہانت اور بے حد حکمت کے ساتھ ایک ہے۔ اسے چھپے ہوئے چشموں سے کھلایا جاتا ہے، اور اسے زندگی کا قانون کہا جاتا ہے۔ جو کچھ بھی آپ اپنے لاشعور ذہن پر اثر انداز کرتے ہیں، بعد والا اسے پورا کرنے کے لیے آسمان اور زمین کو حرکت دے گا۔ اس لیے آپ کو اسے صحیح خیالات اور تعمیری خیالات سے متاثر کرنا چاہیے۔

دنیا میں اس قدر افراتفری اور بدحالی کی وجہ یہ ہے کہ لوگ اپنے ہوش اور باشعور ذہنوں کے باہمی تعامل کو نہیں سمجھتے۔ جب یہ دونوں اصول ایک دوسرے کے ساتھ، اتفاق سے، امن اور ہم آہنگی کے ساتھ کام کریں گے، تو آپ کو صحت، خوشی، امن اور خوشی ملے گی۔ جب باشعور اور ذیلی شعور مل کر ہم آہنگی اور پرامن طریقے سے کام کرتے ہیں تو کوئی بیماری یا اختلاف نہیں ہوتا ہے۔

ہرمیس کا مقبرہ بڑی توقعات اور حیرت کے احساس کے ساتھ کھولا گیا تھا کیونکہ لوگوں کا خیال تھا کہ اس میں زمانوں کا سب سے بڑا راز پوشیدہ ہے۔ راز تھا۔ جیسا کہ اندر، تو بغیر، تو ذیل میں مندرجہ بالا کے طور.

دوسرے لفظوں میں، جو کچھ بھی آپ کے لاشعور میں متاثر ہوتا ہے وہ خلا کی سکرین پر دبایا جاتا ہے۔ اسی سچائی کا اعلان موسیٰ، یسعیاہ، عیسیٰ، بدھ، زراسٹر، لاؤتزے اور زمانے کے تمام روشن خیالوں نے کیا۔ جو کچھ بھی آپ موضوعی طور پر سچ محسوس کرتے ہیں اس کا

اظہار حالات، تجربات اور واقعات کے طور پر ہوتا ہے۔ حرکت اور جذبات میں توازن ہونا چاہیے۔ جیسا کہ جنت میں ہے )۔آپ کا اپنا دماغ) تو زمین پر)آپ کے جسم اور ماحول میں)۔ یہ زندگی کا عظیم قانون ہے۔

آپ کو پوری فطرت میں عمل اور رد عمل کا قانون، آرام اور حرکت کا قانون ملے گا۔ ان دونوں میں توازن ہونا چاہیے، تب ہی ہم آہنگی اور توازن پیدا ہوگا۔ آپ یہاں ہیں کہ زندگی کے اصول کو اپنے ذریعے تال اور ہم آہنگی سے بہنے دیں۔ انٹیک اور اخراج برابر ہونا چاہیے۔ تاثر اور اظہار برابر ہونا چاہیے۔ آپ کی ساری مایوسی ادھوری خواہش کی وجہ سے ہے۔

اگر آپ منفی، تباہ کن اور شیطانی طور پر سوچتے ہیں، تو یہ خیالات تباہ کن جذبات کو جنم دیتے ہیں، جن کا اظہار ہونا چاہیے اور اس کا کوئی راستہ تلاش کرنا چاہیے۔ یہ جذبات، منفی نوعیت کے ہوتے ہوئے، اکثر السر، دل کی تکلیف، تناؤ اور اضطراب کے طور پر ظاہر ہوتے ہیں۔

اب آپ کا اپنے بارے میں کیا خیال یا احساس ہے؟ آپ کے وجود کا ہر حصہ اس خیال کا اظہار کرتا ہے۔ آپ کی زندگی، جسم، مالی حیثیت، دوست اور سماجی حیثیت اس خیال کی مکمل عکاسی کرتی ہے جو آپ اپنے بارے میں رکھتے ہیں۔ یہ اس کا حقیقی مفہوم ہے جو آپ کے لاشعور میں متاثر ہوتا ہے، اور جس کا اظہار آپ کی زندگی کے تمام مراحل میں ہوتا ہے۔

ہم ان منفی خیالات سے خود کو زخمی کرتے ہیں جن سے ہم تفریح کرتے ہیں۔ آپ نے کتنی بار غصے، خوف، حسد یا انتقام سے اپنے آپ کو زخمی کیا ہے؟ یہ وہ زہر ہیں جو آپ کے لاشعور میں داخل ہوتے ہیں۔ آپ ان منفی رویوں کے ساتھ پیدا نہیں ہوئے تھے۔ اپنے لاشعور دماغ کو زندگی بخش خیالات کھلائیں اور آپ وہاں موجود تمام منفی نمونوں کو مٹا دیں گے۔ جیسا کہ آپ یہ کرتے رہیں گے، تمام ماضی مٹ جائے گا اور مزید یاد نہیں آئے گا۔

لاشعور جلد کی خرابی کو ٹھیک کرتا ہے۔

ایک ذاتی شفایابی کبھی بھی لاشعوری دماغ کی شفا بخش طاقت کا سب سے زیادہ قابل اعتماد ثبوت ہو گی۔ چالیس سال پہلے میں نے نماز کے ذریعے جلد کی خرابی کو دور کیا۔ میڈیکل تھراپی ترقی کو جانچنے میں ناکام رہی تھی، اور یہ بتدریج خراب ہوتی جا رہی تھی۔

ایک پادری نے، گہری نفسیاتی معلومات کے ساتھ، مجھے 139 کے اندرونی معنی کی وضاحت کی۔ ویں زبور جس میں کہا گیا ہے، تیری کتاب میں میرے تمام ارکان لکھے گئے جو تسلسل کے ساتھ بنائے گئے، جب تک کہ ان میں سے کوئی بھی نہ تھا۔۔ اس نے وضاحت کی کہ "کتاب" کی اصطلاح سے مراد میرا لاشعور دماغ ہے، جس نے میرے تمام اعضاء کو ایک غیر مرئی خلیے سے بنایا اور ڈھالا۔ اس نے یہ بھی بتایا کہ جیسا کہ میرے لاشعور دماغ نے میرے جسم کو بنایا ہے، وہ اسے دوبارہ بنا سکتا ہے اور اپنے اندر موجود فییکٹ پیٹرن کے مطابق اسے ٹھیک بھی کر سکتا ہے۔

اس پادری نے مجھے اپنی گھڑی دکھائی اور کہا، ''اس میں ایک بنانے والا تھا، اور گھڑی بنانے والے کو گھڑی کے معروضی حقیقت میں آنے سے پہلے یہ خیال ذہن میں رکھنا چاہیے تھا، اور اگر گھڑی خراب ہو تو گھڑی بنانے والا اسے ٹھیک کر سکتا ہے۔'' میرے دوست نے مجھے یاد دلایا کہ لاشعوری انٹیلی
جینس، جس نے میرے جسم کو تخلیق کیا، ایک گھڑی ساز کی طرح تھا، اور وہ یہ بھی بخوبی جانتا تھا کہ میرے جسم کے تمام اہم افعال اور عمل کو کیسے ٹھیک کرنا، بحال کرنا اور ہدایت کرنا ہے، لیکن یہ کہ مجھے اسے صحت کا بہترین خیال دینا تھا۔ یہ وجہ کے طور پر کام کرے گا، اور اس کا اثر شفا بخش ہوگا۔

میں نے ایک نہایت سادہ انداز میں دعا کی تھی: ''میرا جسم اور اس کے تمام اعضاء میرے لاشعور میں موجود لامحدود ذہانت سے بنائے گئے ہیں۔ یہ مجھے ٹھیک کرنا جانتا ہے، اس کی حکمت نے میرے تمام اعضاء، بافتوں، عضلات اور ہڈیوں کو تشکیل دیا۔ میرے اندر یہ لامحدود شفا یابی کی موجودگی اب میرے وجود کے ہر ایٹم کو تبدیل کر رہی ہے

مجھے اب مکمل اور کامل بنا رہی ہے۔ میں اس شفا یابی کا شکریہ ادا کرتا ہوں جو میں جانتا ہوں کہ اب ہو رہا ہے۔ میرے اندر کی تخلیقی ذہانت کے کام حیرت انگیز ہیں"۔

میں نے دن میں دو تین بار تقریباً پانچ منٹ تک بلند آواز سے دعا مانگی اور مندرجہ بالا سادہ دعا کو دہرایا۔ تقریباً تین ماہ میں میری جلد پوری اور پرفیکٹ ہو گئی۔

جیسا کہ آپ دیکھ سکتے ہیں، میں نے جو کچھ کیا وہ یہ تھا کہ میرے لاشعوری ذہن کو زندگی بخشنے والے مکمل، خوبصورتی اور کمال کے نمونے دیئے، اس طرح میرے لاشعور میں موجود منفی تصویروں اور سوچ کے نمونوں کو مٹا دیا، جو میری تمام پریشانیوں کا سبب تھے۔ . آپ کے جسم پر کچھ بھی ظاہر نہیں ہوتا ہے سوائے اس کے کہ جب آپ کے ذہن میں ذہنی مساوی پہلے ہو، اور جیسے ہی آپ اسے مسلسل اثبات کے ساتھ بھیگتے ہوئے اپنا ذہن بدلتے ہیں، آپ اپنے جسم کو تبدیل کرتے ہیں۔ یہ تمام شفا کی بنیاد ہے ...تیرے کام حیرت انگیز ہیں۔ اور وہ میری جان )لاشعوری ذہن(اچھی طرح جانتا ہے. زبور

139:14.

کس طرح لاشعور جسم کے تمام افعال کو کنٹرول کرتا ہے۔ جب آپ بیدار ہوں یا اپنے بستر پر سوئے ہوئے ہوں، بے لگام، تھکا ہوا ہو۔



آپ کے لاشعور دماغ کا کم عمل آپ کے جسم کے تمام اہم اعضاء کو آپ کے شعوری دماغ کی مدد کے بغیر کنٹرول کرتا ہے۔ مثال کے طور پر، جب آپ سو رہے ہوتے ہیں تو آپ کا دل تال میل سے دھڑکتا رہتا ہے، آپ کے پھیپھڑے آرام نہیں کرتے، اور سانس اور سانس چھوڑنے کا عمل، جس سے آپ کا خون جذب ہوتا ہے۔

تازہ ہوا، بالکل اسی طرح چلتی ہے جیسے آپ بیدار ہوتے ہیں۔ آپ کا ذیلی شعور آپ کے ہاضمے کے عمل اور غدود کی رطوبتوں کے ساتھ ساتھ آپ کے جسم کے دیگر تمام پراسرار آپریشنز کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔ آپ کے چہرے پر بال بڑھتے رہتے ہیں چاہے آپ سو رہے ہوں یا جاگے۔ سائنسدان ہمیں بتاتے ہیں کہ جاگنے کے اوقات کی

نسبت جلد نیند کے دوران بہت زیادہ پسینہ خارج کرتی ہے۔ نیند کے دوران آپ کی آنکھیں، کان اور دیگر حواس متحرک رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ہمارے بہت سے عظیم سائنس دانوں نے سوتے ہوئے فی پیچیدگی کے مسائل کے جوابات حاصل کیے ہیں۔ انہوں نے خواب میں جوابات دیکھے۔

اکثر اوقات آپ کا شعوری ذہن فکر، اضطراب، خوف اور ڈپریشن کی وجہ سے دل، پھیپھڑوں اور معدے اور آنتوں کے کام کی معمول کی تال میں مداخلت کرتا ہے۔ سوچ کے یہ نمونے آپ کے لاشعوری دماغ کے کام میں مداخلت کرتے ہیں۔ جب ذہنی طور پر پریشان ہو، بہترین طریقہ کار یہ ہے کہ آپ اپنی سوچ کے عمل کے پہیوں کو چھوڑ دیں، آرام کریں۔ اپنے لاشعوری ذہن سے بات کریں، اسے امن، ہم آہنگی اور الہی حکم کے ساتھ سنبھالنے کے لیے کہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کے جسم کے تمام افعال دوبارہ نارمل ہو جائیں گے۔ اپنے ذہین ذہین سے اختیار اور یقین کے ساتھ بات کرنا یقینی بنائیں اور یہ آپ کے حکم کے مطابق ہوگا۔

آپ کا لاشعور ہر قیمت پر آپ کی زندگی کو محفوظ رکھنے اور آپ کی صحت بحال کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ آپ کو اپنے بچوں سے پیار کرنے کا سبب بنتا ہے، جو کہ تمام زندگی کو محفوظ رکھنے کی غیر معمولی خواہش کو بھی ظاہر کرتا ہے۔ آئیے فرض کریں کہ آپ نے غلطی سے کوئی خراب کھانا کھا لیا۔ آپ کا لاشعور ذہن آپ کو اس کی بحالی پر مجبور کرے گا۔ اگر آپ نے نادانستہ طور پر کوئی زہر کھا لیا تو آپ کی لاشعوری قوتیں اسے بے اثر کرنے کے لیے آگے بڑھیں گی۔ اگر آپ اپنے آپ کو مکمل طور پر اس کی جیتی ہوئی ڈیر ورکنگ پاور کے حوالے کر دیتے ہیں، تو آپ مکمل طور پر صحت مند ہو جائیں گے۔

آپ کے لیے کام کرنے کے لیے لاشعور کو کیسے حاصل کیا جائے۔

سب سے پہلی بات یہ ہے کہ آپ کا لاشعوری ذہن ہمیشہ کام کر رہا ہے۔ یہ رات دن متحرک ہے، چاہے آپ اس پر عمل کریں یا نہ کریں۔ آپ کا ذیلی شعور آپ کے جسم کا بلڈر ہے، لیکن آپ اس اندرونی خاموش عمل کو شعوری طور پر محسوس یا سن نہیں سکتے۔ آپ کا کاروبار آپ کے شعوری ذہن کے ساتھ ہے نہ کہ آپ کے لاشعوری

ذہن سے۔ بس اپنے ہوش مند ذہن کو بہترین کی توقع کے ساتھ مصروف رکھیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ جو خیالات آپ عادتاً سوچتے ہیں وہ ان چیزوں پر مبنی ہیں جو خوبصورت، سچی، منصفانہ اور اچھی رپورٹ پر مبنی ہوں۔ اپنے ہوش و حواس کا خیال رکھنا ابھی سے شروع کریں، یہ جان کر کہ آپ کا لاشعوری ذہن ہمیشہ آپ کی عادت کی سوچ کے مطابق اظہار، تجدید اور ظاہر کر رہا ہے۔

یاد رکھیں، جس طرح پانی پائپ کی شکل اختیار کر لیتا ہے، اسی طرح آپ میں زندگی کا اصول آپ کی فطرت کے مطابق آپ کے ذریعے بہتا ہے۔



خیالات دعویٰ کریں کہ آپ کے لاشعور میں شفا یابی کی موجودگی آپ کے ذریعے ہم آہنگی، صحت، امن، خوشی اور کثرت کے طور پر بہہ رہی ہے۔ اسے ایک زندہ ذہانت، راستے میں ایک پیارا ساتھی سمجھو۔ پختہ یقین کریں کہ یہ آپ کے ذریعے مسلسل آپ کو زندہ، متاثر اور

خوشحال بنا رہا ہے۔ یہ بالکل اس طرح جواب دے گا۔ یہ آپ کے ساتھ کیا گیا ہے، جیسا کہ آپ یقین رکھتے ہیں.

لاشعور کی شفایابی کا اصول **Atrophied Optic** اعصاب کو بحال کرتا ہے۔

فرانس کی مادام بیئر کا معروف، مستند کیس ہے، جو فرانس کے لورڈیس کے میڈیکل ڈیپارٹمنٹ کے آرکائیوز میں درج ہے۔ وہ اندھی تھی، آپٹک اعصاب ٹوٹے ہوئے اور بیکار تھے۔ اس نے لورڈیس کا دورہ کیا اور اس نے اسے ایک معجزانہ شفا قرار دیا۔ روتھ کرینسٹن، ایک پروٹسٹنٹ نوجوان خاتون جس نے میک کال میگزین، نومبر، 1955 میں لارڈس میں شفا یابی کے بارے میں تحقیق کی اور لکھا، میڈم بیئر کے بارے میں اس طرح لکھتی ہیں: "لورڈز میں اس نے ناقابل یقین حد تک اپنی بینائی واپس حاصل کی، آپٹک اعصاب ابھی تک بے جان اور بیکار تھے۔ کئی ڈاکٹر بار بار معائنے کے بعد گواہی دے سکتے تھے۔ ایک ماہ بعد دوبارہ معائنہ کرنے پر معلوم ہوا کہ دیکھنے کا طریقہ کار معمول پر آگیا ہے۔ لیکن ابتدائی طور پر، جہاں تک طبی

معائنہ بتا سکتا ہے، وہ 'مردہ آنکھوں' سے دیکھ رہی تھی۔

میں نے کئی بار لورڈیس کا دورہ کیا ہے جہاں میں نے بھی کچھ شفایابی کا مشاہدہ کیا ہے، اور ظاہر ہے، جیسا کہ ہم اگلے باب میں بیان کریں گے، اس میں کوئی شک نہیں کہ دنیا بھر میں عیسائی اور غیر عیسائیوں کے بہت سے مزاروں پر شفا یابی ہوتی ہے۔

میڈم بری، جن کا ہم نے ابھی حوالہ دیا ہے، کو مزار کے پانی سے شفا نہیں ملی، بلکہ اس کے اپنے لاشعوری دماغ سے، جس نے اس کے عقیدے کا جواب دیا۔ اس کے لاشعوری دماغ کے اندر شفا یابی کے اصول نے اس کی سوچ کی نوعیت کا جواب دیا۔ عقیدہ لاشعوری ذہن میں ایک خیال ہے۔ اس کا مطلب ہے کسی چیز کو سچ ماننا۔ قبول شدہ سوچ خود بخود عمل میں آتی ہے۔ بلاشبہ، میڈم بری نے اپنے دل میں یہ جانتے ہوئے کہ وہ شفا یابی حاصل کرے گی۔ اس کا لاشعوری ذہن، جس نے آنکھ بنائی ہے، یقیناً ایک مردہ اعصاب کو زندہ کر سکتا ہے۔ تخلیقی اصول نے کیا پیدا کیا، اسے دوبارہ کھایا جا سکتا ہے۔آپ کے عقیدے کے مطابق یہ آپ کے ساتھ کیا گیا

ہے۔

کامل صحت کے خیال کو اپنے لاشعور دماغ تک کیسے پہنچایا جائے۔

جوہانسبرگ، جنوبی افریقہ میں میں جانتا تھا ایک پروٹسٹنٹ وزیر نے مجھے وہ طریقہ بتایا جو وہ اپنے لا شعوری دماغ تک کامل صحت کے خیال کو پہنچانے کے لیے استعمال کرتا تھا۔ انہیں پھیپھڑوں کا کینسر تھا۔ اس کی تکنیک، جیسا کہ مجھے ان کی اپنی ہینڈ رائٹنگ میں دیا گیا ہے، بالکل اس طرح ہے: "دن میں کئی بار میں یہ یقینی بناتا کہ میں ذہنی اور جسمانی طور پر بالکل پر سکون تھا۔ میں نے اس سے اس طرح بات کر کے اپنے جسم کو آرام دیا، 'میرا دل اور پھیپھڑے آرام دہ ہیں، میرا سر آرام دہ ہے، میرا پورا وجود مکمل طور پر پر سکون ہے۔' تقریباً پانچ منٹ کے بعد میں نیند کی حالت میں ہو گا، اور پھر میں نے فول کی تصدیق کی۔



سچائی کو پست کرنا، 'خدا کا کمال اب میرے ذریعے ظاہر ہو رہا ہے۔

کامل صحت کا خیال اب میرے لاشعور دماغ کو بھر رہا ہے۔ خدا کی جو تصویر میری ہے وہ ایک کامل شبیہ ہے، اور میرا لاشعوری ذہن میرے جسم کو خدا کے ذہن میں موجود کامل شبیہ کے مطابق دوبارہ تخلیق کرتا ہے۔" اس وزیر کی شاندار شفا تھی۔ یہ کامل صحت کے خیال کو آپ کے لاشعوری ذہن تک پہنچانے کا ایک سادہ، آسان طریقہ ہے۔

صحت کے خیال کو اپنے لاشعوری ذہن تک پہنچانے کا ایک اور شاندار طریقہ نظم و ضبط یا سائنسی تخیل ہے۔ میں نے ایک ایسے شخص سے کہا جو فنکشنل فالج میں مبتلا تھا کہ وہ اپنے دفتر میں گھومتے پھرتے، میز کو چھوتے ہوئے، ٹیلی فون کا جواب دیتے ہوئے اپنی ایک واضح تصویر بنائیں۔

وہ تمام چیزیں کرنا جو وہ عام طور پر کرتا تھا اگر وہ شفا پاتا۔ میں نے اسے سمجھایا کہ کامل صحت کے اس خیال اور ذہنی تصویر کو اس کے لاشعوری ذہن سے قبول کیا جائے گا۔

اس نے اس کردار کو جیا اور حقیقت میں خود کو دفتر میں واپس محسوس کیا۔ وہ جانتا تھا کہ وہ اپنے لاشعوری ذہن کو کام کرنے کے

لیے کچھ یقینی دے رہا ہے۔ اس کا لاشعوری ذہن وہ فلم تھا جس پر تصویر متاثر ہوئی تھی۔ ایک دن اس دماغی تصویر کے ساتھ کئی ہفتوں تک دماغ کی مسلسل کنڈیشنگ کے بعد، پہلے سے ترتیب سے ٹیلی فون کی گھنٹی بجتی رہی اور اس کی بیوی اور نرس باہر تھے۔ ٹیلی فون تقریباً بارہ فٹ دور تھا لیکن اس کے باوجود وہ اس کا جواب دینے میں کامیاب رہا۔ اُس وقت اُسے شفا ملی۔ اس کے لاشعور دماغ کی شفا یابی کی طاقت نے اس کی ذہنی تصویر کا جواب دیا اور اس کے بعد شفا یابی ہوئی۔

اس آدمی کا دماغی بلاک تھا جس کی وجہ سے دماغ سے آنے والی تحریکیں اس کی ٹانگوں تک نہیں پہنچتی تھیں۔ اس لیے، اس نے کہا کہ وہ چل نہیں سکتا۔ جب اس نے اپنی توجہ اپنے اندر موجود شفا بخش قوت کی طرف مبذول کرائی تو طاقت اس کی مرکوز توجہ سے بہہ کر اسے چلنے کے قابل بناتی ہے۔۔جو کچھ بھی تم ایمان کے ساتھ دعا میں مانگو گے وہ تمہیں ملے گا۔ میتھیو.21:22

یاد رکھنے کے قابل خیالات

.1آپ کا لاشعور دماغ آپ کے جسم کے تمام اہم عمل کو کنٹرول کرتا ہے اور تمام مسائل کا جواب جانتا ہے۔

.2سونے سے پہلے، اپنے لاشعوری ذہن کو ایک مخصوص درخواست کی طرف رجوع کریں اور اس کی معجزاتی قوت کو اپنے آپ پر ثابت کریں۔

.3جو کچھ بھی آپ اپنے لاشعوری ذہن پر متاثر کرتے ہیں وہ حالات، تجربات اور واقعات کے طور پر خلا کی سکرین پر ظاہر ہوتا ہے۔ اس لیے، آپ کو اپنے شعوری ذہن میں موجود تمام خیالات اور خیالات کو احتیاط سے دیکھنا چاہیے۔

.4عمل اور رد عمل کا قانون عالمگیر ہے۔ آپ کی سوچ عمل ہے اور رد عمل آپ کی سوچ کے لیے آپ کے لاشعور دماغ کا خودکار رد عمل ہے۔ اپنے خیالات کو دیکھیں!

.5تمام مایوسی ادھوری خواہشات کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اگر آپ رکاوٹوں، تاخیر اور مشکلات پر رہتے ہیں، تو آپ کا لاشعور ذہن اس کے مطابق جواب دیتا ہے اور آپ اپنی بھلائی کو روک رہے ہیں۔

.6زندگی کا اصول آپ کے ذریعے تال اور ہم آہنگی سے گزرے گا اگر آپ شعوری طور پر اس بات کی تصدیق کریں: "مجھے یقین ہے کہ لاشعوری طاقت، جس نے مجھے یہ خواہش دی، اب میرے ذریعے اسے پورا کر رہی ہے۔" یہ تمام تنازعات کو تحلیل کرتا ہے۔

.7آپ فکر، اضطراب اور خوف سے اپنے دل، پھیپھڑوں اور دیگر اعضاء کی نارمل تال میں خلل ڈال سکتے ہیں۔ ہم آہنگی، صحت اور امن کے خیالات کے ساتھ اپنے لاشعور کو کھلائیں اور آپ کے جسم کے تمام افعال دوبارہ معمول بن جائیں گے۔

.8اپنے شعوری ذہن کو بہترین کی توقع کے ساتھ مصروف رکھیں اور آپ کا لاشعور آپ کی عادت کی سوچ کو وفاداری کے ساتھ دوبارہ پیش کرے گا۔

.19اپنے مسئلے کے خوش کن انجام یا حل کا تصور کریں، کامیابی کا سنسنی محسوس کریں۔ اور جو آپ تصور کرتے ہیں اور محسوس کرتے ہیں وہ آپ کے لاشعور دماغ کے ذریعہ قبول کیا جائے گا اور اسے پورا کیا جائے گا۔





باب چہارم

## قدیم زمانے میں دماغی علاج

تمام قوموں کے انسانوں کے درمیان کسی نہ کسی طرح فطری طور پر جھوٹ بولا جاتا رہا ہے کہ کہیں نہ کہیں ایک شفا بخش طاقت رہتی ہے، جو انسان کے جسم کے افعال اور احساسات کو معمول پر لاتی ہے۔ ان کا خیال تھا کہ اس عجیب و غریب طاقت کو کچھ شرائط کے تحت استعمال کیا جا سکتا ہے اور یہ کہ
انسانی مصائب کا خاتمہ عمل میں آئے گا۔ تمام اقوام کی تاریخ اس عقیدے کی تائید میں گواہی پیش کرتی ہے۔

دنیا کی ابتدائی تاریخ میں لوگوں کو اچھے یا برے کے لیے خفیہ طور پر متاثر کرنے کی طاقت، بشمول بیماروں کی شفایابی، تمام اقوام کے پادریوں اور مقدس مردوں کے پاس تھی۔ بیماروں کی شفایابی کو خدا کی طرف سے براہ راست ان کے ذریعہ حاصل کردہ ایک طاقت سمجھا جاتا تھا اور شفا یابی کے طریقہ کار اور طریقہ کار پوری دنیا میں مختلف تھے۔ شفا یابی کے عمل نے خدا سے دعاؤں کی شکل اختیار کر لی جس میں مختلف رسمی رقمیں شامل تھیں جیسے ہاتھ باندھنا، منتر، تعویذ، تعویذ،

انگوٹھیاں، او شیشیں اور تصاویر۔

مثال کے طور پر، زمانہ قدیم کے مذاہب میں، قدیم مندروں کے پجاری مریض کو دوائیں دیتے تھے اور مریض کے سونے سے پہلے سموہن کی تجاویز پر عمل کرتے تھے، اسے بتاتے تھے کہ دیوتا اس کی نیند میں اس سے ملاقات کریں گے اور اسے شفا دیں گے۔ اس کے بعد بہت سی شفایابی ہوئی۔ ظاہر ہے کہ یہ سب لاشعوری ذہن کو پوٹینٹ کی تجاویز کا کام تھا۔

کچھ پراسرار رسومات کی انجام دہی کے بعد، ہیکیٹ کے عقیدت مند نیند کے دوران دیوی کو دیکھتے تھے، بشرطیکہ سونے سے پہلے انہوں نے عجیب و غریب ہدایات کے مطابق اس سے دعا کی ہو۔ ان سے کہا گیا کہ چھپکلیوں کو رال، لوبان اور مرر کے ساتھ ملا کر ہلال چاند کے نیچے کھلی ہوا میں ان سب کو ایک ساتھ ڈال دیں۔ اس عجیب و غریب طریقہ کار کے بعد بہت سے معاملات میں شفا یابی کو دوبارہ پیش کیا گیا۔

ظاہر ہے کہ یہ عجیب و غریب طریقہ کار، جیسا کہ دی گئی تمثیلوں میں ذکر کیا گیا ہے، ان لوگوں کے لاشعوری ذہن نے ان کے تخیل کو زبردست اپیل کرتے ہوئے مشورے اور قبولیت کو پسند کیا۔ درحقیقت، ان تمام علاجوں میں، موضوع کا لاشعوری ذہن ہی شفا دینے والا تھا۔

تمام عمروں میں، غیر سرکاری علاج کرنے والوں نے ایسے معاملات میں قابل ذکر نتائج حاصل کیے ہیں جہاں مجاز طبی مہارت ناکام ہوئی ہے۔ یہ سوچنے کا سبب دیتا ہے۔ دنیا کے تمام حصوں میں یہ شفا دینے والے اپنے علاج کو کیسے متاثر کرتے ہیں؟ ان تمام شفا یابیوں کا جواب بیمار شخص کے اندھے اعتقاد کی وجہ سے ہے، جس نے اس کے لاشعوری دماغ میں شفا یابی کی طاقت کو جاری کر دیا۔ استعمال کیے جانے والے بہت سے علاج اور طریقے بہت ہی عجیب اور لاجواب تھے، جو مریضوں کے تخیل کو متاثر کرتے تھے، جس سے جذباتی کیفیت پیدا ہوتی تھی۔ دماغ کی اس حالت نے صحت کی تجویز کو آسان بنایا، اور AC تھا۔

بیمار کے شعوری اور لاشعور دونوں طرف سے قبول کیا جاتا ہے۔ اس پر مزید تفصیل اگلے باب میں آئے گی۔

لا شعوری طاقتوں کے استعمال کے بائبلی اکاؤنٹسجو چیزیں آپ چاہتے ہیں، جب آپ دعا کرتے ہیں تو یقین رکھتے ہیں کہ آپ انہیں حاصل کرتے ہیں، اور آپ کو وہ مل جائیں گی۔ مرقس.11:24

زمانوں میں فرق نوٹ کریں۔ الہامی مصنفین ہمیں اس حقیقت پر یقین کرنے اور قبول کرنے کے لیے کہتے ہیں کہ ہماری خواہش پہلے ہی پوری ہو چکی ہے اور پوری ہو چکی ہے، اور یہ ہے کہ یہ احساس مستقبل میں ایک چیز کے طور پر عمل میں آئے گا۔

اس تکنیک کی کامیابی کا انحصار اس پر اعتماد یقین پر ہے کہ سوچ، خیال، تصویر ذہن میں پہلے سے ہی ایک حقیقت ہے۔ ذہن کے دائرے میں کسی بھی چیز کو مادہ رکھنے کے لیے، اس کے بارے میں سوچنا چاہیے کہ وہ وہاں موجود ہے۔

یہاں چند مخفی الفاظ میں ایک مختصر اور مخصوص سمت ہے جس سے آپ سوچ کی تخلیقی قوت کو استعمال کرتے ہوئے لاشعور پر اس خاص چیز کو متاثر کرتے ہیں جس کی آپ خواہش کرتے ہیں۔ آپ کا خیال، خیال، منصوبہ یا مقصد اپنے ہی جہاز میں اتنا ہی حقیقی ہے جتنا آپ کا ہاتھ یا آپ کا دل۔ بائبل کی تکنیک کی پیروی کرتے ہوئے، آپ اپنے ذہن سے حالات، حالات یا کسی بھی چیز کے بارے میں تمام غور و فکر کو مکمل طور پر ختم کر دیتے ہیں جس کا مطلب منفی ہنگامی حالات ہو سکتا ہے۔ آپ ذہن میں ایک بیج (تصور) لگا رہے ہیں، جسے اگر آپ اسے بغیر کسی رکاوٹ کے چھوڑ دیں گے، تو یقیناً خارجی نتیجہ میں اگے گا۔

بنیادی شرط، جس پر یسوع نے اصرار کیا، ایمان تھا۔ آپ بار بار بائبل میں پڑھتے ہیں،آپ کے ایمان کے مطابق آپ کے ساتھ کیا گیا ہے ۔۔اگر آپ زمین میں مخصوص قسم کے بیج لگاتے ہیں، تو آپ کو یقین ہے کہ وہ اپنی قسم کے بعد اگیں گے۔ یہ بیج کا طریقہ ہے، اور ترقی اور زراعت کے قوانین پر بھروسہ کرتے ہوئے، آپ جانتے ہیں

کہ بیج اپنی قسم کے بعد نکلیں گے۔ ایمان جیسا کہ بائبل میں ذکر کیا گیا ہے سوچنے کا ایک طریقہ ہے، ذہن کا ایک رویہ، ایک باطنی یقین، یہ جانتے ہوئے کہ جس خیال کو آپ اپنے شعوری ذہن میں پوری طرح سے قبول کرتے ہیں وہ آپ کے لاشعوری ذہن میں مجسم ہو کر ظاہر ہو جائے گا۔ ایمان، ایک لحاظ سے، اس بات کو درست تسلیم کرنا ہے جس کو آپ کی عقل اور حواس جھٹلاتے ہیں، یعنی چھوٹے، عقلی، تجزیاتی، شعوری ذہن سے باہر نکلنا اور اپنے لاشعوری ذہن کی اندرونی طاقت پر مکمل انحصار کا رویہ اختیار کرنا۔

بائبل کی تکنیک کی ایک کلاسیکی مثال میتھیو 9:28-30 میں درج ہے۔ جب وہ گھر میں پہنچا تو وہ اندھا اس کے پاس آیا۔ اور یسوع نے ان سے کہا کیا تم یقین کرتے ہو کہ میں یہ کر سکتا ہوں؟ اُنھوں نے اُس سے کہا ہاں خُداوند۔ پھر اُس نے اُن کی آنکھوں کو چھو کر کہا، تمہارے ایمان کے مطابق ہو۔ اور ان کی آنکھیں کھل گئیں۔ اور یسُوع نے اُن کو سیدھا تاکید کی اور کہا کہ دیکھو کوئی اِس کو نہ جانتا ہو۔

الفاظ میناآپ کے ایمان کے مطابق ہو ،آپ دیکھ سکتے ہیں کہ Je مزید





sus دراصل نابینا مردوں کے لاشعور دماغ کے تعاون کی اپیل کر رہا تھا۔ ان کا ایمان ان کی عظیم توقع، ان کا اندرونی احساس، ان کا اندرونی یقین تھا کہ کچھ معجزہ ہونے والا ہے، اور وہ

ان کی دعا کا جواب دیا جائے گا، اور یہ تھا. یہ شفا یابی کی وقتی تکنیک ہے، جسے مذہبی وابستگی سے قطع نظر پوری دنیا میں شفا یابی

کے تمام گروہوں نے یکساں طور پر استعمال کیا ہے۔

الفاظ میں، دیکھو کہ کوئی اسے نہیں جانتا ،یسوع نئے صحت یاب ہونے والے مریضوں کو تاکید کرتا ہے کہ وہ اپنی شفایابی کے بارے میں بات نہ کریں کیونکہ وہ کافروں کی شکوک اور توہین آمیز تنقید کا نشانہ بن سکتے ہیں۔ یہ ان فوائد کو ختم کر سکتا ہے جو انہیں یسوع کے ہاتھ سے حاصل ہوئے تھے اور لاشعوری ذہن میں خوف، شک اور اضطراب کے خیالات جمع کر کے۔

...کیونکہ وہ اختیار اور طاقت کے ساتھ ناپاک روحوں کو حکم دیتا ہے، اور وہ باہر نکل آئیں۔ لوقا.4:36

جب بیمار یسوع کے پاس شفا پانے کے لیے آئے، تو وہ ان کے ایمان کے ساتھ ساتھ ان کے ایمان اور ذی شعور دماغ کی شفا بخش قوت کی سمجھ سے شفا پا گئے۔ اس نے جو بھی فیصلہ کیا، اسے باطنی طور پر سچ محسوس ہوا۔ وہ اور جن لوگوں کو مدد کی ضرورت ہے وہ ایک عالمگیر، موضوعی ذہن میں تھے، اور

اس کے خاموش اندرونی جاننے اور شفا یابی کی طاقت کے یقین نے مریضوں کے لاشعور میں منفی، تباہ کن نمونوں کو بدل دیا۔ اس کے نتیجے میں شفا یابی اندرونی ذہنی تبدیلی کا خودکار رد عمل تھا۔ اس کا اس کا حکم مریضوں کے لاشعوری ذہن کے لیے اس کی اپیل تھی اور اس کے علاوہ اس کی آگاہی، احساس اور ان الفاظ کے جواب پر مکمل اعتماد تھا جو اس نے اختیار کے ساتھ کہے تھے۔

دنیا بھر میں مختلف مزاروں پر معجزاتیہ ایک قائم شدہ حقیقت ہے کہ دنیا بھر میں مختلف مزارات پر علاج ہوتا رہا ہے، جیسا کہ جاپان، ہندوستان، یورپ اور امریکہ میں۔ میں نے جاپان میں کئی مشہور مزاروں کا دورہ کیا ہے Diabutsu ۔نامی دنیا کی مشہور عبادت گاہ پر کانسی کی ایک بہت بڑی دیوتا ہے جہاں مہاتما بدھ ہاتھ جوڑ کر بیٹھا ہے، اور سر ایک سوچی سمجھی خوشی کے رویے میں جھکا ہوا ہے۔ اس کی اونچائی 42 فٹ ہے اور اسے عظیم بدھا کہا جاتا ہے۔ یہاں میں نے جوانوں اور بوڑھوں کو اس کے قدموں میں نذرانہ پیش کرتے دیکھا۔ پیسے، پھل، چاول اور سنگترے پیش کیے گئے۔ موم بتیاں

روشن کی گئیں، بخور جلائی گئیں اور دعائیں مانگی گئیں۔

گائیڈ نے ایک نوجوان لڑکی کے نعرے کی وضاحت کی جب اس نے دعا مانگی، جھک کر، اور نذرانے کے طور پر دو سنتری رکھے۔ اس نے ایک شمع بھی جلائی۔ اس نے کہا کہ وہ اپنی آواز کھو چکی تھی، اور اسے مزار پر بحال کر دیا گیا تھا۔ وہ اپنی آواز بحال کرنے پر بدھا کا شکریہ ادا کر رہی تھی۔ اس کا سادہ سا عقیدہ تھا کہ اگر وہ کسی مخصوص رسم پر عمل کرتی ہے، روزہ رکھتی ہے اور کچھ نذرانے پیش کرتی ہے تو مہاتما بدھ اسے اپنی گانے کی آواز واپس دے گا۔ اس سب نے ایمان اور توقعات کو جلانے میں مدد کی، جس کے نتیجے میں اس کے ذہن کو یقین کے مقام تک پہنچایا گیا۔ اس کے لاشعور دماغ نے اس کے یقین کا جواب دیا۔



تخیل کی طاقت اور اندھے اعتقاد کو مزید واضح کرنے کے لیے میں

اپنے ایک رشتہ دار کا کیس بیان کروں گا جسے تپ دق تھا۔ اس کے پھیپھڑے بری طرح بیمار تھے۔ اس کے بیٹے نے اپنے باپ کو ٹھیک کرنے کا فیصلہ کیا۔ وہ پرتھ، مغربی آسٹریلیا میں اپنے گھر آیا، جہاں اس کے والد رہتے تھے، اور اس سے کہا کہ اس کی ملاقات ایک راہب سے ہوئی ہے جو یورپ میں شفا یابی کے مزارات میں سے ایک سے واپس آیا تھا۔ اس راہب نے اسے حقیقی صلیب کا ایک ٹکڑا بیچ دیا۔ اس نے کہا کہ اس نے راہب کو اس کے لیے 500$ کے مساوی رقم دی۔

اس نوجوان نے در حقیقت سائیڈ واک سے لکڑی کا ایک ٹکڑا اٹھایا تھا، جوہری کے پاس گیا تھا، اور اسے ایک انگوٹھی میں باندھا تھا تاکہ یہ اصلی نظر آئے۔ اس نے اپنے والد کو بتایا کہ بہت سے لوگ صرف انگوٹھی یا صلیب کو چھونے سے شفا پاتے ہیں۔ اس نے اپنے والد کے تصور کو اس حد تک بھڑکا دیا کہ بوڑھے شریف آدمی نے اس سے انگوٹھی چھین کر اپنے سینے پر رکھ دی، خاموشی سے دعا کی اور سو گیا۔ صبح وہ صحت یاب ہو گیا۔ کلینک کے تمام ٹیسٹ منفی ثابت

ہوئے۔

تم جانتے ہو، یقینا، یہ فٹ پاتھ سے لکڑی کے ٹکڑے نے اسے ٹھیک نہیں کیا تھا۔ یہ اس کا تخیل تھا جو ایک شدید حد تک بیدار ہوا، نیز کامل شفا یابی کی پراعتماد توقع۔ تخیل کو ایمان یا ساپیکش احساس سے جوڑ دیا گیا تھا، اور ان دونوں کے اتحاد نے شفا بخشی تھی۔ باپ نے اس چال کے بارے میں کبھی نہیں سیکھا جو اس پر کھیلی گئی تھی۔ اگر اس کے پاس ہوتا تو شاید اس کا دوبارہ انتقال ہو جاتا۔ وہ مکمل طور پر ٹھیک رہے اور پندرہ سال بعد 89 سال کی عمر میں انتقال کر گئے۔

شفا یابی کا ایک عالمگیر اصول

یہ ایک معروف حقیقت ہے کہ شفا یابی کے اثرات کے تمام مکاتب سب سے زیادہ شاندار کردار کا علاج کرتے ہیں۔ سب سے واضح نتیجہ، جو آپ کے ذہن میں آتا ہے، یہ ہے کہ کوئی نہ کوئی بنیادی اصول ہونا چاہیے، جو ان سب کے لیے مشترک ہے، یعنی لاشعوری ذہن، اور شفا کا ایک عمل ایمان ہے۔

اب یہ آپ کے ذہن میں درج ذیل پرلطف حقیقتوں کو ایک بار پھر یاد کرنے کے لیے ہوگا:

سب سے پہلے، یہ کہ آپ کے دماغی افعال ہیں جن میں سے ایک کو شعوری ذہن اور دوسرے کو لاشعوری ذہن کے نام سے پہچانا گیا ہے۔

دوسرا، آپ کا لاشعور ذہن مسلسل تجویز کی طاقت کے لیے موزوں ہے۔ مزید برآں، آپ کا لاشعور دماغ آپ کے جسم کے افعال، حالات اور احساسات پر مکمل کنٹرول رکھتا ہے۔

مجھے یقین ہے کہ اس کتاب کے تمام قارئین اس حقیقت سے بخوبی واقف ہیں کہ تقریباً کسی بھی بیماری کی علامات کو تجویز کے ذریعے ہپنوٹک ذیلی اشیاء میں شامل کیا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، ہپنوٹک حالت میں ایک مضمون دی گئی تجویز کی نوعیت کے مطابق زیادہ درجہ حرارت، چہرے پر چمک، یا سردی لگ سکتا ہے۔ تجربے کے ذریعے، آپ اس شخص کو یہ بھی بتا سکتے ہیں کہ وہ مفلوج ہے اور چل نہیں

سکتا: ایسا ہی ہوگا۔ مثال کے ذریعے، آپ کر سکتے ہیں۔



ہپناٹکس کی ناک کے نیچے ٹھنڈے پانی کا ایک پیالہ پکڑو اور اس سے کہو، "یہ کالی مرچ سے بھری ہوئی ہے، اسے سونگھو!" وہ چھینکنے کے لیے آگے بڑھے گا۔ آپ کو کیا لگتا ہے کہ اسے چھینک آئی، پانی یا تجویز؟

اگر کوئی آدمی کہتا ہے کہ اسے ٹموتھی گھاس سے الرجی ہے، تو آپ مصنوعی پھول یا خالی گلاس ناک کے سامنے رکھ سکتے ہیں، جب وہ ہپنوٹک حالت میں ہو، اور اسے بتائیں کہ یہ ٹموتھی گھاس ہے۔ وہ عام طور پر الرجک علامات کی تصویر کشی کرے گا۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ مرض کی وجہ دماغ میں ہے۔ بیماری کا علاج ذہنی طور پر بھی ہوسکتا ہے۔

آپ جانتے ہیں کہ آسٹیو پیتھی، چیرو پریکٹک میڈیسن اور نیچروپیتھی کے

ساتھ ساتھ پوری دنیا میں تمام مختلف مذہبی اداروں کے ذریعے قابل ذکر شفا حاصل ہوتی ہے، لیکن یہ ظاہر ہے کہ یہ تمام شفایابی لاشعوری دماغ کے ذریعے ہی ہوتی ہے۔ وہاں ہے

دیکھیں کہ یہ آپ کے چہرے پر مونڈنے کی وجہ سے ہونے والے کٹ کو کیسے ٹھیک کرتا ہے۔ یہ بالکل جانتا ہے کہ اسے کیسے کرنا ہے۔ ڈاکٹر مرغی کا لباس پہنتا ہے اور کہتا ہے، "قدرت اسے ٹھیک کرتی ہے!" فطرت سے مراد قدرتی قانون، لاشعوری ذہن کا قانون، یا خود کی حفاظت ہے، جو لاشعوری ذہن کا کام ہے۔ خود کو محفوظ رکھنے کی جبلت فطرت کا پہلا قانون ہے۔ آپ کی مضبوط ترین جبلت تمام خود کار تجاویز میں سب سے زیادہ طاقتور ہے۔

وسیع پیمانے پر مختلف نظریات

کسی بھی حد تک مختلف مذہبی فرقوں اور نمازی گروہوں کی طرف سے پیش کیے گئے متعدد نظریات پر بحث کرنا مشکل اور بے فائدہ ہوگا۔ بہت سے لوگ ہیں جو دعویٰ کرتے ہیں کہ چونکہ ان کا نظریہ نتائج پیدا کرتا ہے، اس لیے یہ درست ہے۔ یہ، جیسا کہ اس باب میں

بیان کیا گیا ہے، درست نہیں ہو سکتا۔

آپ جانتے ہیں کہ شفا کی تمام اقسام ہیں۔ فرانز انتون میسمر، آسٹریا کے ایک طبیب (1734-1815) جس نے پیرس میں پریکٹس کی، دریافت کیا کہ بیمار جسم پر میگنیٹ لگانے سے وہ اس بیماری کا معجزہ ٹھیک کر سکتا ہے۔

ulously.اس نے شیشے اور دھاتوں کے مختلف ٹکڑوں سے علاج بھی کیا۔ اس نے شفا یابی کی اس شکل کو بند کر دیا اور دعویٰ کیا کہ اس کا علاج "جانوروں کی مقناطیسیت" کی وجہ سے ہے، یہ نظریہ کہ یہ مادہ شفا دینے والے کی طرف سے مریض کو دیا گیا تھا۔

اس وقت سے بیماری کو ٹھیک کرنے کا اس کا طریقہ ہپناٹزم تھا، جسے ان کے زمانے میں میسمریزم کہا جاتا تھا۔ دوسرے ڈاکٹروں نے کہا کہ اس کی تمام شفایابی تجویز کی وجہ سے ہے اور کچھ نہیں۔

یہ تمام گروپس، جیسے سائیکاٹرسٹ، سائیکالوجسٹ، آسٹیو پیتھس، چی روپریکٹرس، فزیشنز اور تمام گرجا گھر لاشعوری دماغ میں رہنے والی ایک

عالمگیر طاقت کو استعمال کر رہے ہیں۔ ہر ایک اپنے نظریہ کی وجہ سے شفا یابی کا اعلان کر سکتا ہے۔ تمام شفا یابی کا عمل ایک یقینی، مثبت، ذہنی رویہ، ایک اندرونی رویہ، یا سوچنے کا طریقہ ہے، جسے ایمان کہتے ہیں۔ شفا



ingایک پراعتماد توقع کی وجہ سے ہے، جو لاشعوری ذہن کے لیے ایک طاقتور تجویز کے طور پر کام کرتا ہے جو اس کی شفا یابی کی طاقت کو جاری کرتا ہے۔

ایک آدمی دوسرے سے مختلف طاقت سے ٹھیک نہیں ہوتا۔ یہ سچ ہے کہ اس کا اپنا نظریہ یا طریقہ ہو سکتا ہے۔ شفا یابی کا ایک ہی عمل ہے اور وہ ہے ایمان۔ صرف ایک ہی شفا بخش طاقت ہے، یعنی آپ کا ذیلی شعور۔ اپنی پسند کا نظریہ اور طریقہ منتخب کریں۔ آپ یقین کر سکتے ہیں، اگر آپ کو یقین ہے، تو آپ کو نتائج ملیں گے۔

## Paracelsus کے مناظر

مشہور سوئس کیمیا دان اور طبیب Philippus Paracelsus، جو 1493ء سے 1541ء تک زندہ رہا، اپنے زمانے میں ایک عظیم شفا بخش تھا۔ اس نے یہ بیان کیا کہ جو اب ایک واضح سائنسی حقیقت ہے جب اس نے یہ الفاظ کہے، "چاہے آپ کے عقیدے کا مقصد اصلی ہو یا غلط، اس کے باوجود آپ کو وہی حاصل ہوگا۔

اثرات اس طرح، اگر میں سینٹ پیٹر کے مجسمے پر یقین رکھتا ہوں جیسا کہ مجھے خود سینٹ پیٹر میں یقین کرنا چاہیے تھا، تو میں وہی اثرات حاصل کروں گا جو مجھے سینٹ پیٹر سے حاصل ہونا چاہیے تھا۔ لیکن یہ توہم پرستی ہے۔ تاہم، ایمان معجزات پیدا کرتا ہے۔ اور چاہے یہ سچا ہو یا جھوٹا ایمان، یہ ہمیشہ وہی عجائبات پیدا کرے گا۔

سولھویں صدی میں پیراسلس کے خیالات کو پیٹرو پومپونازی، ایک اطالوی فلسفی اور Paracelsus کے ہم عصر نے بھی محظوظ کیا، جس نے کہا کہ "ہم ان شاندار اثرات کو آسانی سے تصور کر سکتے

ہیں، جو اعتماد اور تخیل پیدا کر سکتے ہیں، خاص طور پر جب دونوں خصوصیات آپس میں مل جائیں۔ مضامین اور وہ شخص جو ان کو متاثر کرتا ہے۔ بعض آثار کے اثر سے منسوب علاج ان کے تخیل اور اعتماد کا اثر ہیں Quacks ۔اور فلسفی جانتے ہیں کہ اگر کسی کنکال کی ہڈیوں کو سنت کی ہڈیوں کی جگہ رکھ دیا جائے تو، بیماروں کو بہرحال فائدہ مند اثرات کا سامنا کرنا پڑے گا، اگر وہ یقین کریں کہ وہ حقیقی آثار ہیں"۔

پھر، اگر آپ سنتوں کی ہڈیوں کو ٹھیک کرنے پر یقین رکھتے ہیں، یا اگر آپ کچھ پانیوں کی شفا بخش طاقت پر یقین رکھتے ہیں، تو آپ کو اپنے لا شعوری دماغ کو دی گئی طاقتور تجویز کی وجہ سے نتائج ملیں گے۔ یہ مؤخر الذکر ہے جو شفا بخشتا ہے۔

برن ہائیم کے تجربات

ہپولائٹ برن ہائیم، نینسی، فرانس، 1910-1919 میں میڈیسن کے پروفیسر، اس حقیقت کی وضاحت کرنے والے تھے کہ مریض کو طبیب کی تجویز لاشعوری دماغ کے ذریعے دی گئی تھی۔

Bernheim، اس میتھویزی علاج ، صفحہ 197، زبان کے فالج کے شکار ایک آدمی کی کہانی بیان کرتا ہے، جس کے علاج کی کوئی صورت نہیں تھی۔ اس کے ڈاکٹر نے مریض کو بتایا کہ اس کے پاس ایک نیا آلہ ہے جس سے اس نے اسے ٹھیک کرنے کا وعدہ کیا ہے۔ اس نے مریض کے منہ میں جیبی تھرمامیٹر داخل کیا۔ مریض نے تصور کیا کہ یہ وہ آلہ ہے جو اسے بچانے والا تھا۔ چند لمحوں میں وہ خوشی سے پکارا کہ وہ ایک بار ایسا کر سکتا ہے۔



مزید اس کی زبان کو آزادانہ طور پر منتقل کریں.

"ہمارے معاملات میں،" برن ہائیم جاری رکھتا ہے، "اسی طرح کے حقائق ملیں گے۔ میرے دفتر میں ایک نوجوان لڑکی آئی، جو تقریباً چار ہفتوں سے مکمل طور پر بولنے سے محروم تھی۔ تشخیص کو یقینی بنانے کے بعد، میں نے اپنے طالب علموں کو بتایا کہ بعض اوقات گویائی کا نقصان فوری طور پر الیکٹرک ٹرائیسٹی کے لیے پیدا ہوتا ہے، جو محض

اس کے تجویز کردہ اثر سے کام کر سکتا ہے۔ میں نے انڈکشن اپریٹس کے لیے بھیجا تھا۔ میں نے اپنا ہاتھ larynx پر لگایا اور تھوڑا سا حرکت کی، اور کہا، 'اب آپ اونچی آواز میں بول سکتے ہیں۔' ایک لمحے میں میں نے اسے 'a'، پھر 'b'، پھر ماریہ کہنے پر مجبور کیا۔ وہ واضح طور پر بولتی رہی۔ آواز کا نقصان غائب ہو گیا تھا۔'' یہاں برن ہائیم مریض کی طرف سے ایمان کی طاقت اور سابقہ پن کو ظاہر کر رہا ہے، جو لاشعوری ذہن کے لیے ایک طاقتور تجویز کے طور پر کام کرتا ہے۔

تجویز کے ذریعہ چھالا تیار کرنا

برن ہائیم کا کہنا ہے کہ اس نے ایک ڈاک ٹکٹ لگا کر مریض کی گردن کے پچھلے حصے پر چھالا پیدا کیا اور مریض کو مشورہ دیا کہ یہ فلائی پلاسٹر ہے۔ اس بات کی تصدیق دنیا کے کئی حصوں میں بہت سے ڈاکٹروں کے تجربات اور تجربات سے ہوئی ہے، جس میں کوئی شک نہیں کہ ساختی تبدیلیاں مریضوں کو زبانی تجویز کا ممکنہ نتیجہ ہیں۔

خونی سٹیگماٹا کی وجہ

ہڈسن مینفسیاتی مظاہر کا قانون، صفحہ 153، وہ بیان کرتا ہے،

''بعض مضامین میں ہیمور ریجز اور خونی بدنما داغ تجویز کے ذریعے پیدا کیے جا سکتے ہیں۔

''ڈاکٹر ایم بورو نے ایک موضوع کو نیند کی حالت میں ڈالا، اور اسے مندرجہ ذیل مشورہ دیا: 'آج سہ پہر چار بجے، سموہن کے بعد، آپ میرے دفتر میں آئیں گے، کرسی پر بیٹھیں گے، اپنے بازوؤں کو اپنے اوپر کراس کریں گے۔ چھاتی، اور آپ کی ناک سے خون بہنا شروع ہو جائے گا۔' مقررہ وقت پر نوجوان نے ہدایت کے مطابق کیا۔ بائیں نتھنے سے خون کے کئی قطرے نکلے۔

''ایک اور موقع پر اسی تفتیش کار نے مریض کا نام اس کے دونوں بازوؤں پر ایک آلے کے مدھم نقطے سے ٹریس کیا۔ پھر جب پی ٹینٹ نیند کی حالت میں تھا تو اس نے کہا کہ آج سہ پہر چار بجے تم سو جاؤ گے اور تمہارے بازوؤں سے خون بہے گا۔

جس کا میں نے سراغ لگایا ہے، اور آپ کا نام آپ کے بازوؤں پر خون کے حروف میں لکھا ہوا نظر آئے گا۔' اسے چار بجے دیکھا گیا اور سوتے ہوئے دیکھا۔ بائیں بازو پر حروف روشن راحت کے ساتھ کھڑے

تھے اور کئی جگہوں پر خون کے قطرے تھے۔ یہ خطوط تین ماہ بعد بھی دکھائی دے رہے تھے، حالانکہ وہ آہستہ آہستہ بیہوش ہو چکے تھے۔

یہ حقائق ایک ہی وقت میں پہلے بیان کی گئی دو بنیادی تجاویز کی درستگی کو ظاہر کرتے ہیں، یعنی، تجویز کی طاقت اور کامل کنٹرول کے لیے لاشعوری ذہن کی مستقل ہم آہنگی، جسے لاشعوری دماغ افعال، احساسات اور حواس پر استعمال کرتا ہے۔



جسم کے حالات. مندرجہ بالا تمام مظاہر مشورے کے ذریعہ عام حالات کو واضح طور پر ڈرامائی انداز میں پیش کرتے ہیں، اور اس کا حتمی ثبوت ہیں۔ جیسا کہ آدمی اپنے دل میں سوچتا ہے )۔لاشعوری ذہن) تو وہ ہے.

شفا یابی کے پوائنٹس کا جائزہ

1.اپنے آپ کو بار بار یاد دلائیں کہ شفا یابی کی طاقت آپ کے اپنے

ذہین دماغ میں ہے۔

.2 جان لو کہ ایمان زمین میں بوئے ہوئے بیج کی طرح ہے۔ یہ اپنی قسم کے بعد بڑھتا ہے. اپنے ذہن میں خیال (بیج) لگائیں، اسے پانی دیں اور اسے پہلے سے کھاد ڈالیں اور یہ ظاہر ہو جائے گا۔

.3 آپ کے ذہن میں کسی کتاب، نئی ایجاد یا ڈرامے کے لیے جو آئیڈیا ہے وہ حقیقی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آپ یقین کر سکتے ہیں کہ آپ کے پاس یہ ہے۔ اپنے خیال، منصوبہ یا ایجاد کی حقیقت پر یقین رکھیں، اور جیسا کہ آپ کریں گے، یہ ظاہر ہو جائے گا۔

.4 دوسرے کے لیے دعا کرتے ہوئے، جان لیں کہ آپ کے اندر کی خاموشی، خوبصورتی اور کمال کے بارے میں جاننا دوسرے کے لاشعوری ذہن کے منفی نمونوں کو تبدیل کر سکتا ہے اور شاندار نتائج لا سکتا ہے۔

.5 مختلف مزاروں پر آپ جن معجزاتی شفا کے بارے میں سنتے ہیں وہ تخیل اور اندھے اعتقاد کی وجہ سے ہوتے ہیں، جو لاشعوری دماغ پر

عمل کرتے ہوئے شفا بخش قوت کو جاری کرتے ہیں۔

.6تمام بیماریاں دماغ میں پیدا ہوتی ہیں۔ جسم پر کوئی چیز ظاہر نہیں ہوتی جب تک کہ اس کے مطابق کوئی ذہنی نمونہ نہ ہو۔

.7تقریباً کسی بھی بیماری کی علامات ہپنوٹک تجویز کے ذریعے آپ میں پیدا کی جا سکتی ہیں۔ یہ آپ کی سوچ کی طاقت کو ظاہر کرتا ہے۔

.8شفا کا صرف ایک عمل ہے اور وہ ہے ایمان۔ صرف ایک ہی شفا بخش طاقت ہے، یعنی آپ کا لا شعوری دماغ۔

.9چاہے آپ کے عقیدے کا مقصد اصلی ہو یا غلط، آپ کو نتائج ملیں گے۔ آپ کا لاشعور دماغ آپ کے ذہن میں آنے والی سوچ کا جواب دیتا ہے۔ ایمان کو اپنے ذہن میں سوچتے ہوئے دیکھیں اور یہی کافی ہوگا۔

مزید مفت کتابیں لا آف اٹریکشن ہیون

## باب پنجم

## جدید دور میں دماغی علاج

ہر کوئی یقینی طور پر جسمانی حالات اور انسانی معاملات کی شفا کے بارے میں فکر مند ہے۔ وہ کیا ہے جو شفا دیتا ہے؟ یہ شفا یابی کی طاقت کہاں ہے؟ یہ ہر ایک سے پوچھے گئے سوالات ہیں۔ اس کا جواب یہ ہے کہ شفا یابی کی یہ طاقت ہر شخص کے لاشعوری ذہن میں ہوتی ہے اور بیمار کی طرف سے بدلا ہوا ذہنی رویہ اس شفا بخش قوت کو جاری کرتا ہے۔

کسی ذہنی یا مذہبی سائنس کے ماہر، ماہر نفسیات، ماہر نفسیات یا طبی ڈاکٹر نے کبھی کسی مریض کو شفا نہیں دی۔ ایک پرانی کہاوت ہے کہ ''ڈاکٹر نے زخم پر مرہم پٹی کی لیکن اللہ اسے بھر دیتا ہے۔'' ماہر نفسیات یا ماہر نفسیات مریض کے دماغی بلاکس کو دور کرنے کے لئے آگے بڑھتے ہیں تاکہ شفا یابی کے اصول کو جاری کیا جا سکے، مریض کی صحت بحال ہو جائے۔ اسی طرح، سرجن جسمانی بلاک کو

ہٹاتا ہے جو شفا یابی کے دھاروں کو عام طور پر کام کرنے کے قابل بناتا ہے۔ کوئی معالج، سرجن یا دماغی سائنس کا ماہر یہ دعویٰ نہیں کرتا کہ "اس نے مریض کو شفا بخشی۔" ایک شفا بخش طاقت کو کئی ناموں سے پکارا جاتا ہے: فطرت، زندگی، خدا، تخلیقی ذہانت اور لاشعوری طاقت۔

جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے، ذہنی، جذباتی اور جسمانی رکاوٹوں کو دور کرنے کے لیے بہت سے مختلف طریقے استعمال کیے جاتے ہیں، جو ہم سب کو متحرک کرنے والے شفا بخش زندگی کے اصول کے بہاؤ کو روکتے ہیں۔ شفا یابی کا اصول جو آپ کے لاشعوری دماغ میں رہتا ہے، اگر آپ یا کسی دوسرے شخص کی طرف سے مناسب طریقے سے ہدایت کی جائے تو، آپ کے دماغ اور جسم کو تمام بیماریوں سے شفا دے سکتا ہے اور کرے گا۔ یہ شفا یابی کا اصول عقیدہ، رنگ یا نسل سے قطع نظر تمام مردوں میں کارآمد ہے۔ شفا یابی کے اس عمل کو استعمال کرنے اور اس میں حصہ لینے کے لیے آپ کو کسی خاص چرچ سے تعلق رکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کا لاشعور آپ کے

ہاتھ پر جلنے یا کٹے ہوئے زخم کو ٹھیک کر دے گا حالانکہ آپ ملحد یا اگنوسٹک ہونے کا دعویٰ کرتے ہیں۔

جدید ذہنی علاج کا طریقہ کار اس حقیقت پر مبنی ہے کہ آپ کے لاشعوری ذہن کی لامحدود ذہانت اور طاقت آپ کے ایمان کے مطابق جواب دیتی ہے۔ دماغی سائنس کا پریکٹیشنر یا وزیر بائبل کے حکم پر عمل کرتا ہے، یعنی وہ اپنی کوٹھری میں جاتا ہے اور دروازہ بند کر لیتا ہے، جس کا مطلب ہے کہ وہ اپنا دماغ آرام کرتا ہے، جانے دیتا ہے اور اپنے اندر لامحدود شفا کی موجودگی کے بارے میں سوچتا ہے۔ وہ اپنے ذہن کے دروازے تمام بیرونی خلفشار کے ساتھ ساتھ ظہور کے لیے بھی بند کر لیتا ہے، اور پھر وہ خاموشی اور جان بوجھ کر اپنی درخواست یا خواہش کو اپنے لاشعوری ذہن کی طرف پھیر دیتا ہے، یہ سمجھ کر کہ اس کے دماغ کی ذہانت اسے اس کی مخصوص ضروریات کے مطابق جواب دے گی۔

جاننے کے لئے سب سے حیرت انگیز چیز یہ ہے: مطلوبہ انجام کا تصور کریں اور اس کی حقیقت کو محسوس کریں۔ پھر لامحدود زندگی کا اصول

آپ کے شعوری انتخاب اور آپ کی شعوری درخواست کا جواب دے گا۔ یہ یقین کا معنی ہے جو آپ کو موصول ہوا ہے، اور آپ کو ملے گا۔ یہ وہی ہے جو جدید ذہنی سائنس دان کرتا ہے جب وہ دعا کی تھراپی کی مشق کرتا ہے۔



شفا یابی کا ایک عمل

ہر چیز میں صرف ایک ہی عالمگیر شفا بخش اصول کام کرتا ہے – بلی، کتا، درخت، گھاس، ہوا، زمین – ہر چیز زندہ ہے۔ یہ زندگی کا اصول جبلت اور نمو کے قانون کے طور پر جانوروں، سبزیوں اور معدنی مملکتوں کے ذریعے چلتا ہے۔ انسان شعوری طور پر زندگی کے اس اصول سے واقف ہے، اور وہ شعوری طور پر اسے بے شمار طریقوں سے اپنے آپ کو برکت دینے کی ہدایت کر سکتا ہے۔

آفاقی طاقت کو استعمال کرنے کے بہت سے طریقے، تکنیک اور

طریقے ہیں، لیکن صرف شفا یابی کا عمل ہے، جو ایمان ہے، کیونکہ تمہارے ایمان کے مطابق تمہارے ساتھ کیا گیا ہے.۔

عقیدہ کا قانون

دنیا کے تمام مذاہب عقائد کی شکلوں کی نمائندگی کرتے ہیں، اور ان عقائد کی کئی طریقوں سے وضاحت کی گئی ہے۔ زندگی کا قانون عقیدہ ہے۔ آپ اپنے، زندگی اور کائنات کے بارے میں کیا مانتے ہیں؟ یہ آپ کے ساتھ کیا جاتا ہے جیسا کہ آپ یقین رکھتے ہیں.

یقین آپ کے دماغ میں ایک سوچ ہے، جس کی وجہ سے آپ کی سوچنے کی عادات کے مطابق آپ کے ذیلی شعور کی طاقت آپ کی زندگی کے تمام مراحل میں تقسیم ہو جاتی ہے۔ آپ کو یہ سمجھنا چاہیے کہ بائبل کسی رسم، تقریب، شکل، ادارے، آدمی یا فارمولے میں آپ کے عقیدے کے بارے میں بات نہیں کر رہی ہے۔ یہ خود عقیدے کی بات کر رہا ہے۔

آپ کے دماغ کا یقین صرف آپ کے دماغ کا خیال ہے۔ اگر آپ

یقین کر سکتے ہیں، تو اس کے لیے سب کچھ ممکن ہے۔ مرقس 9:23.

آپ کو نقصان پہنچانے والی کسی چیز پر یقین کرنا بے وقوفی ہے۔ یاد رکھیں، یہ وہ چیز نہیں ہے جس پر یقین کیا گیا ہے جو آپ کو تکلیف دیتا ہے یا نقصان پہنچاتا ہے، بلکہ آپ کے ذہن میں موجود یقین یا خیال ہے، جو نتیجہ پیدا کرتا ہے۔ آپ کے تمام تجربات، آپ کے تمام اعمال، اور آپ کی زندگی کے تمام واقعات اور حالات آپ کی اپنی سوچ کے مظاہر اور رد عمل ہیں۔

نماز کا علاج سائنسی طور پر ہدایت یافتہ شعور اور لاشعور دماغ کا مشترکہ کام ہے

دعا کی تھراپی دماغ کی شعوری اور لاشعوری سطحوں کا ہم آہنگ، ہم آہنگ اور ذہین فعل ہے جو خاص طور پر ایک خاص مقصد کے لیے ہدایت کی گئی ہے۔ سائنسی دعا یا دعا کی تھراپی میں، آپ کو یہ جاننا چاہیے کہ آپ کیا کر رہے ہیں اور کیوں کر رہے ہیں۔ آپ کو شفا کے قانون پر بھروسہ ہے۔ دعا کے علاج کو بعض اوقات ذہنی علاج

بھی کہا جاتا ہے، اور دوسری اصطلاح سائنسی دعا ہے۔

نماز کی تھراپی میں آپ شعوری طور پر ایک خاص خیال، ذہنی تصویر یا منصوبہ منتخب کرتے ہیں، جس کا آپ تجربہ کرنا چاہتے ہیں۔ آپ اس خیال یا ذہنی تصویر کو اپنے لاشعور تک پہنچانے کی اپنی صلاحیت کا احساس کرتے ہوئے ریاست کی فرضی حقیقت کو محسوس کرتے ہیں۔ جیسا کہ آپ اپنے ذہنی رویے میں وفادار رہیں گے، آپ کی دعا قبول کی جائے گی۔ دعا کی تھراپی ایک مخصوص مخصوص مقصد کے لیے ایک یقینی ذہنی عمل ہے۔



آیئے فرض کریں کہ آپ دعا تھیرا پی کے ذریعہ کسی خاص مشکل کو دور کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں۔ آپ کو معلوم ہے کہ آپ کا مسئلہ یا بیماری، خواہ وہ کچھ بھی ہو، منفی خیالات کی وجہ سے ہونا چاہیے .جو خوف سے بھرے ہوئے ہیں اور آپ کے لاشعور میں موجود ہیں، اور یہ کہ اگر آپ اپنے دماغ کو ان خیالات سے پاک کرنے میں کامیاب

ہو جائیں تو آپ کو شفا ملے گی۔

لہذا، آپ اپنے لاشعوری دماغ میں شفا بخش قوت کی طرف رجوع کریں اور اپنے آپ کو اس کی لامحدود طاقت اور ذہانت اور تمام حالات کو ٹھیک کرنے کی اس کی صلاحیت کی یاد دلائیں۔ جیسے جیسے آپ ان سچائیوں پر غور کریں گے، آپ کا خوف ختم ہونا شروع ہو جائے گا، اور ان سچائیوں کو یاد کرنے سے غلط عقائد بھی درست ہو جائیں گے۔ آپ شفا یابی کا شکریہ ادا کرتے ہیں جو آپ جانتے ہیں کہ آئے گا اور پھر آپ اس مشکل سے دور رہتے ہیں جب تک کہ آپ کو ایک وقفہ کے بعد دوبارہ دعا کرنے کے لیے رہنمائی محسوس نہ ہو۔ جب آپ دعا کر رہے ہوتے ہیں، تو آپ منفی حالات کو کوئی طاقت دینے یا ایک سیکنڈ کے لیے یہ تسلیم کرنے سے قطعی انکار کرتے ہیں کہ شفاء نہیں آئے گی۔ ذہن کا یہ رویہ شعوری اور لاشعوری ذہن کا ہم آہنگی پیدا کرتا ہے، جو شفا یابی کی طاقت کو جاری کرتا ہے۔

ایمان کی شفا یابی، اس کا کیا مطلب ہے، اور اندھا ایمان کیسے کام کرتا ہے۔ جسے عام طور پر ایمان کی شفا یابی کہا جاتا ہے وہ بائبل میں

مذکور ایمان نہیں ہے، جس کا مطلب ہے شعوری اور لاشعوری دماغ کے تعامل کا علم۔ ایمان کا علاج کرنے والا وہ ہوتا ہے جو اس میں شامل طاقتوں اور قوتوں کی کسی حقیقی سائنسی تفہیم کے بغیر شفا دیتا ہے۔ وہ دعویٰ کر سکتا ہے کہ اُس کے پاس شفا یابی کا ایک خاص تحفہ ہے، اور بیمار شخص کا اُس پر یا اُس کی طاقتوں پر اندھا یقین نتائج لا سکتا ہے۔

جنوبی افریقہ اور دنیا کے دیگر حصوں میں ووڈو ڈاکٹر تراکیب سے شفا پا سکتا ہے، یا کسی شخص کو سنتوں کی نام نہاد ہڈیوں کو چھونے سے شفا مل سکتی ہے، یا کوئی اور چیز جس کی وجہ سے مریض ایمانداری سے طریقہ یا عمل پر یقین رکھتے ہیں۔

کوئی بھی طریقہ جو آپ کو خوف اور فکر سے ایمان اور توقع کی طرف لے جانے کا باعث بنتا ہے۔ بہت سے لوگ ہیں، جن میں سے ہر ایک کا دعویٰ ہے کہ چونکہ اس کا ذاتی نظریہ نتائج پیدا کرتا ہے، اس لیے یہ درست ہے۔ یہ، جیسا کہ پہلے ہی اس باب میں بیان کیا گیا ہے، درست نہیں ہو سکتا۔

یہ بتانے کے لیے کہ اندھا اعتماد کیسے کام کرتا ہے: آپ کو سوئس معالج فرانز اینٹون میسمر کے بارے میں ہماری گفتگو یاد ہوگی۔ 1776 میں، اس نے بہت سے علاج کا دعویٰ کیا جب اس نے بیمار جسموں کو مصنوعی میگنیٹ سے مارا۔ بعد میں، اس نے اپنے مقناطیس کو پھینک دیا اور جانوروں کی مقناطیسیت کا نظریہ تیار کیا۔ اس نے اسے ایک سیال سمجھا، جو کائنات میں پھیلتا ہے، لیکن انسانی جسم میں سب سے زیادہ متحرک ہے۔

اس نے دعویٰ کیا کہ اس کا مقناطیسی سیال، جو اس سے اس کے مریضوں تک جا رہا تھا، نے انہیں شفا بخشی۔ لوگ جوق در جوق اس کے پاس آئے اور بہت سے حیرت انگیز علاج کئے گئے۔



میسمر پیرس چلا گیا، اور وہاں حکومت نے ڈاکٹروں اور اکیڈمی آف سائنس کے ارکان پر مشتمل ایک کمیشن مقرر کیا، جس میں بینجمن فرینکلن ایک رکن تھا، اس کے علاج کی تحقیقات کے لیے۔ رپورٹ

میں میسمر کے دعویٰ کردہ سرکردہ حقائق کو تسلیم کیا گیا، لیکن کہا گیا کہ اس کے مقناطیسی سیال تھیوری کی درستگی کو ثابت کرنے کے لیے کوئی ثبوت نہیں ہے اور کہا گیا ہے کہ اثرات مریضوں کے تخیل کی وجہ سے تھے۔

اس کے فوراً بعد، میسمر کو جلاوطن کر دیا گیا، اور 1815 میں اس کی موت ہو گئی۔ اس کے فوراً بعد، مانچسٹر کے ڈاکٹر بریڈ نے یہ ظاہر کرنے کا بیڑا اٹھایا کہ مقناطیسی سیال کا ڈاکٹر میسمر کی شفایابی کی پیداوار سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ ڈاکٹر بریڈ نے دریافت کیا کہ مریضوں کو سوگ کے ذریعے سموہن نیند میں ڈالا جا سکتا ہے، جس کے دوران میسمر کے مقناطیسیت سے منسوب بہت سے معروف مظاہر پیدا کیے جا سکتے ہیں۔

آپ آسانی سے دیکھ سکتے ہیں کہ یہ تمام علاج بلاشبہ مریضوں کے فعال تخیل کے ساتھ ان کے لاشعور دماغوں کو صحت کی ایک طاقتور تجویز کے ساتھ لایا گیا تھا۔ اس سب کو اندھا یقین کہا جا سکتا ہے کیونکہ ان دنوں یہ سمجھ نہیں تھی کہ علاج کیسے کیا جاتا ہے۔

موضوعی ایمان اور اس کا کیا مطلب ہے۔

آپ کو وہ تجویز یاد ہو گی جسے طوالت کے ساتھ دہرانے کی ضرورت نہیں ہے کہ کسی فرد کا سبجیکٹو یا لاشعوری ذہن اس کے اپنے شعوری یا معروضی ذہن کے کنٹرول کے لیے اتنا ہی قابل عمل ہے جتنا کہ دوسرے کی تجاویز سے۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ آپ کا معروضی عقیدہ جو بھی ہو، اگر آپ فعال یا غیر فعال طور پر ایمان رکھنا فرض کر لیں گے، تو آپ کا لاشعوری ذہن تجاویز کے ذریعے قابو میں رہے گا، اور آپ کی خواہش پوری ہو جائے گی۔

ذہنی شفایابی کے لیے درکار ایمان خالصتاً تابع ایمان ہے، اور مقصد یا شعوری ذہن کی جانب سے فعال مخالفت کے خاتمے پر حاصل ہوتا ہے۔

جسم کی شفایابی میں، یقیناً، یہ ضروری ہے کہ ہوش اور لاشعوری ذہن دونوں کے متفقہ کرایہ کے ایمان کو محفوظ رکھا جائے۔ تاہم، یہ ہمیشہ ضروری نہیں ہے کہ اگر آپ دماغ اور جسم کو آرام دے کر اور نیند کی حالت میں داخل ہو کر غیر فعالی اور قبولیت کی حالت میں داخل

ہوں گے۔ اس غنودگی کی حالت میں آپ کی بے حسی ساپیکش تاثر کو قبول کرنے والی بن جاتی ہے۔

حال ہی میں، مجھ سے ایک آدمی نے پوچھا، "یہ کیسے ہوا کہ مجھے ایک وزیر کے ذریعے شفا ملی؟ مجھے اس کی باتوں پر یقین نہیں آیا جب اس نے مجھے بتایا کہ بیماری نام کی کوئی چیز نہیں ہے اور یہ معاملہ موجود نہیں ہے۔

اس آدمی نے پہلے سوچا کہ اس کی ذہانت کی توہین کی جا رہی ہے، اور اس نے اس طرح کی واضح بیہودگی کے خلاف احتجاج کیا۔ وضاحت آسان ہے۔ اسے تسلی بخش الفاظ کے ذریعے خاموش کیا گیا اور کہا کہ وہ بالکل غیر فعال حالت میں آجائے، کچھ نہ بولے، اور فی الحال کچھ نہ سوچے۔ اس کا



وزیر بھی غیر فعال ہو گیا اور تقریباً آدھے گھنٹے تک خاموشی، پرامن

اور مسلسل اس بات کی تصدیق کرتا رہا کہ یہ آدمی کامل صحت، امن، ہم آہنگی اور تندرستی حاصل کرے گا۔ اس نے بہت راحت محسوس کی اور صحت بحال ہوگئی۔

یہ دیکھنا آسان ہے کہ زیر علاج اس کی بے حسی سے اس کا نفسی ایمان ظاہر ہو گیا تھا اور وزیر کی طرف سے کامل صحت مندی کے مشورے اس کے لاشعوری ذہن تک پہنچائے گئے تھے۔ تب دو موضوعی ذہن تھے۔ایک رپورٹ.

وزیر شفا یابی کی طاقت یا نظریہ کی درستگی کے بارے میں معروضی شک کی وجہ سے پیدا ہونے والے مریض کی مخالفانہ خود کار تجاویز سے معذور نہیں تھا۔ اس نیند، غنودگی کی حالت میں شعوری دماغ کی مزاحمت کم سے کم ہو جاتی ہے اور اس کے بعد نتائج سامنے آتے ہیں۔ مریض کے لاشعوری ذہن کو لازمی طور پر اس طرح کے مشورے کے ذریعے کنٹرول کیا جائے۔

اس کے مطابق اس کے افعال کا تعین کیا، اور ایک شفا یابی کے بعد.

## غیر حاضر علاج کے معنی

فرض کریں کہ آپ کو معلوم ہوا کہ آپ کی والدہ نیویارک شہر میں بیمار ہیں اور آپ لاس اینجلس میں رہتے ہیں۔ آپ کی والدہ جسمانی طور پر وہاں موجود نہیں ہوں گی جہاں آپ ہیں، لیکن آپ ان کے لیے دعا کر سکتے ہیں۔ یہ باپ ہے جس کے اندر کام ہوتا ہے۔

ذہن کا تخلیقی قانون (لاشعوری ذہن) آپ کی خدمت کرتا ہے اور کام کرے گا۔ آپ کو اس کا جواب خودکار ہے۔ آپ کا علاج آپ کی ذہنیت میں صحت اور ہم آہنگی کا اندرونی احساس دلانے کے لیے ہے۔

یہ اندرونی ادراک، لاشعوری ذہن کے ذریعے کام کرتا ہے، آپ کی ماں کے لاشعوری ذہن کے ذریعے کام کرتا ہے جیسا کہ صرف ایک تخلیقی ذہن ہے۔ صحت، جیورنبل اور کمال کے بارے میں آپ کے خیالات ایک عالمگیر ساپیکش ذہن کے ذریعے کام کرتے ہیں، اور زندگی کے موضوعی پہلو پر حرکت کا ایک قانون مرتب کرتے ہیں، جو اس کے جسم کے ذریعے شفا یابی کے طور پر ظاہر ہوتا ہے۔

ذہن کے اصول میں کوئی وقت یا جگہ نہیں ہے۔ یہ وہی دماغ ہے جو آپ کی ماں کے ذریعے کام کرتا ہے چاہے وہ کہیں بھی ہو۔ حقیقت میں کوئی غیر حاضر علاج نہیں ہے جیسا کہ عالمگیر ذہن کے لیے موجودہ علاج کے برخلاف ہر جگہ موجود ہے۔ آپ خیالات بھیجنے کی کوشش نہیں کرتے اور نہ ہی سوچتے ہیں۔ آپ کا علاج سوچ کی ایک شعوری تحریک ہے اور جیسے جیسے آپ صحت، تندرستی اور راحت کی صفات سے آگاہ ہوتے جائیں گے، یہ خصوصیات آپ کی والدہ کے تجربے میں دوبارہ زندہ ہوں گی اور اس کے بعد نتائج سامنے آئیں گے۔

ذیل میں اس کی ایک بہترین مثال ہے جسے غیر حاضر علاج کہا جاتا ہے۔ حال ہی میں، لاس اینجلس میں ہمارے ریڈیو پروگرام کے ایک سامع نے نیویارک میں اپنی والدہ کے لیے یوں دعا کی جسے کورونری تھرومبوسس تھا: "صحیاب ہونے کی موجودگی وہیں ہے جہاں میری ماں ہے۔ اس کی جسمانی حالت اس کی فکری زندگی کا عکس ہے، جیسے پردے پر چھائی ہوئی پرچھائیاں۔ میں جانتا ہوں کہ اسکرین پر

موجود تصاویر کو تبدیل کرنے کے لیے مجھے پروجیکشن کو تبدیل کرنا ہوگا۔



ریل میرا دماغ پروجیکشن ریل ہے، اور میں اپنے ذہن میں اپنی ماں کے لیے مکمل، ہم آہنگی اور کامل صحت کی تصویر کو جانتا ہوں۔ لامحدود شفا یابی کی موجودگی، جس نے میری ماں کے جسم اور اس کے تمام اعضاء کو کچل دیا، اب اس کے وجود کے ہر ایٹم کو سیر کر رہا ہے، اور اس کے جسم کے ہر خلیے سے امن کا دریا بہتا ہے۔ ڈاکٹروں کو الہی ہدایت اور ہدایت کی جاتی ہے، اور جو کوئی میری ماں کو چھوتا ہے اسے صحیح کام کرنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ میں جانتا ہوں کہ بیماری کی کوئی حتمی حقیقت نہیں ہے۔ اگر یہ ہوتا تو کوئی بھی شفا نہیں پا سکتا تھا۔ میں اب اپنے آپ کو محبت اور زندگی کے لامحدود اصول کے ساتھ ہم آہنگ کرتا ہوں، اور میں جانتا ہوں اور فیصلہ کرتا ہوں کہ اب میری ماں کے جسم میں ہم آہنگی، صحت اور امن کا اظہار کیا جا رہا ہے۔

وہ روزانہ کئی بار مندرجہ بالا طریقے سے دعا کرتی تھی، اور اس کی والدہ کو چند دنوں کے بعد انتہائی قابل ذکر صحت یابی ہوئی تھی، جو اس کے ماہر کے لیے حیران کن تھی۔ اُس نے خُدا کی قدرت پر اُس کے عظیم یقین پر اُس کی تعریف کی۔

نتیجہ، بیٹی کے ذہن میں پہنچا، ذہن کے تخلیقی قانون کو زندگی کے موضوعی پہلو پر حرکت میں لایا، جو اس کی ماں کے جسم کے ذریعے کامل صحت اور ہم آہنگی کے طور پر ظاہر ہوتا ہے۔ بیٹی نے اپنی ماں کے بارے میں جو کچھ سچ محسوس کیا وہ اس کی ماں کے تجربے میں بیک وقت زندہ ہو گیا۔

لاشعور دماغ کے حرکیاتی عمل کو جاری کرنادماغ کے ایک ماہر نفسیات دوست نے مجھے بتایا کہ اس کے پھیپھڑوں میں سے ایک کو انفیکشن ہوا ہے۔ ایکس رے اور تجزیے سے تپ دق کی موجودگی ظاہر ہوئی۔ رات کو سوتے وقت وہ خاموشی سے کہتا، ''میرے پھیپھڑوں کا ہر خلیہ، اعصاب، ٹشو اور عضلات مکمل، خالص اور کامل نہیں ہو رہے ہیں۔ میرا پورا جسم صحت اور ہم آہنگی کو بحال کر رہا ہے۔

یہ اس کے قطعی الفاظ نہیں ہیں، لیکن یہ اس کے جوہر کی نمائندگی کرتے ہیں جس کی اس نے تصدیق کی۔ تقریباً ایک ماہ کے عرصے میں مکمل شفاء ہو گئی۔ ذیلی کوانٹ ایکس رے نے کامل شفاء ظاہر کی۔

میں اس کا طریقہ جاننا چاہتا تھا تو میں نے اس سے پوچھا کہ اس نے سونے سے پہلے یہ الفاظ کیوں دہرائے؟ یہاں اس کا جواب ہے، "لاشعور دماغ کا متحرک عمل آپ کے سونے کے وقت کے بارے میں سوچتا رہتا ہے۔ لہذا، جب آپ اونگھتے ہیں تو ذیلی ذہن کو کام کرنے کے لیے کچھ اچھا دیں۔" یہ بہت دانشمندانہ جواب تھا۔ ہم آہنگی اور کامل صحت کے بارے میں سوچتے ہوئے، اس نے کبھی نام لے کر اپنی پریشانی کا ذکر نہیں کیا۔

میرا پرزور مشورہ ہے کہ آپ اپنی بیماریوں کے بارے میں بات کرنا یا انہیں کوئی نام دینا بند کر دیں۔ وہ واحد رس جس سے وہ زندگی کھینچتے ہیں وہ ہے آپ کی توجہ اور ان سے خوف۔ مذکورہ ماہر نفسیات کی طرح مردانہ سرجن بنیں۔ تب تمہاری مصیبتیں اس طرح ختم ہو جائیں گی

جیسے درخت سے مردہ شاخیں کاٹ دی جاتی ہیں۔

اگر آپ مسلسل اپنے درد اور علامات کا نام لے رہے ہیں، تو آپ اس

کو روکتے ہیں۔ 



حرکی عمل، جس کا مطلب ہے آپ کے لاشعور دماغ کی شفا یابی کی طاقت اور توانائی کا اخراج۔ مزید برآں، آپ کے اپنے دماغ کے قانون سے، یہ تصورات شکل اختیار کرتے ہیں، جیسا کہ میں بہت خوفزدہ تھا ۔۔ اپنے ذہن کو زندگی کی عظیم سچائیوں سے بھریں اور محبت کی

روشنی میں آگے بڑھیں۔

صحت کے لیے آپ کی امداد کا خلاصہ

.1معلوم کریں کہ یہ کیا چیز ہے جو آپ کو شفا دیتی ہے۔ اس بات کا ادراک کریں کہ لاشعوری دماغ کو دی گئی درست ہدایات آپ کے دماغ اور جسم کو ٹھیک کر دیں گی۔

.2اپنی درخواستوں یا خواہشات کو اپنے لاشعوری دماغ تک پہنچانے کے لیے ایک قطعی منصوبہ تیار کریں۔

.3مطلوبہ انجام کا تصور کریں اور اس کی حقیقت کو محسوس کریں۔ اس پر عمل کریں اور آپ کو یقینی نتائج ملیں گے۔

.4فیصلہ کریں کہ عقیدہ کیا ہے۔ جان لیں کہ عقیدہ آپ کے ذہن میں ایک خیال ہے، اور آپ جو سوچتے ہیں وہ آپ تخلیق کرتے ہیں۔

.5بیماری اور آپ کو تکلیف دینے یا نقصان پہنچانے والی کسی چیز

پر یقین کرنا بے وقوفی ہے۔ کامل صحت، خوشحالی، امن، دولت اور الہی ہدایت پر یقین رکھیں۔

.6عظیم اور عظیم خیالات جن پر آپ عادتاً رہتے ہیں عظیم اعمال بن جاتے ہیں۔

.7دعا کی تھراپی کی طاقت کو اپنی زندگی میں استعمال کریں۔ ایک خاص منصوبہ، خیال یا ذہنی تصویر کا انتخاب کریں۔ ذہنی اور جذباتی طور پر اس خیال کے ساتھ متحد ہو جائیں اور جیسے ہی آپ اپنے ذہنی رویے کے ساتھ وفادار رہیں گے، آپ کی دعا رد ہو جائے گی۔

.8ہمیشہ یاد رکھیں، اگر آپ واقعی شفا یابی کی طاقت چاہتے ہیں، تو آپ اسے ایمان کے ذریعے حاصل کر سکتے ہیں، جس کا مطلب ہے آپ کے شعور اور لاشعوری دماغ کے کام کا علم۔ ایمان سمجھ کے ساتھ آتا ہے۔

.9اندھے اعتقاد کا مطلب یہ ہے کہ کوئی شخص اس میں شامل طاقتوں اور قوتوں کی سائنسی سمجھ کے بغیر شفا یابی کے نتائج حاصل

کرسکتا ہے۔

.10اپنے پیاروں کے لیے دعا کرنا سیکھیں جو میں بیمار ہوں۔ اپنے دماغ اور صحت، جیورنبل اور کمال کے اپنے خیالات کو پرسکون رکھیں، جو ایک عالمگیر ساپیکش ذہن کے ذریعے کام کرتے ہیں، آپ کے پیارے کے ذہن میں محسوس کیے جائیں گے اور دوبارہ زندہ ہوں گے۔



## باب ششم

## دماغی علاج میں عملی تکنیک

ایک انجینئر کے پاس پل یا انجن بنانے کے لیے ایک تکنیک اور ایک عمل ہوتا ہے۔ انجینئر کی طرح، آپ کے دماغ میں بھی آپ کی زندگی کو چلانے، کنٹرول کرنے اور ہدایت کرنے کی ایک تکنیک ہے۔ آپ کو یہ سمجھنا چاہیے کہ طریقے اور تکنیکیں بنیادی ہیں۔

گولڈن گیٹ برج کی تعمیر میں، چیف انجینئر نے ریاضی کے مادّی اصولوں، دباؤ اور تناؤ کو سمجھا۔ دوسری بات، اس کے پاس خلیج کے پار مثالی پل کی تصویر تھی۔ تیسرا مرحلہ اس کی کوشش کی درخواست تھی۔

ثابت شدہ طریقے جن کے ذریعے اصولوں کو نافذ کیا گیا یہاں تک کہ پل بن گیا اور ہم اس پر گاڑی چلاتے رہے۔ یہاں تکنیک اور میتھ اوڈز بھی ہیں جن کے ذریعہ آپ کی دعاؤں کا جواب دیا جاتا ہے۔ اگر آپ کی دعا قبول ہو جاتی ہے تو اس کا جواب دینے کا ایک طریقہ ہے اور یہ ایک سائنسی طریقہ ہے۔ اتفاق سے کچھ نہیں ہوتا۔ یہ امن و امان کی دنیا ہے۔ اس باب میں آپ کو اپنی روحانی زندگی کی افادیت اور پرورش کے لیے عملی تکنیکیں ملیں گی۔ آپ کی دعاؤں کو غبارے کی طرح ہوا میں نہیں رہنا چاہیے۔ انہیں کہیں جانا چاہیے اور آپ کی زندگی میں کچھ حاصل کرنا چاہیے۔

جب ہم نماز کا تجزیہ کرنے آتے ہیں تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ اس کے بہت سے مختلف طریقے اور طریقے ہیں۔ ہم اس کتاب میں مذہبی

خدمات میں استعمال ہونے والی رسمی، رسمی دعاؤں پر غور نہیں کریں گے۔ یہ اجتماعی عبادت میں ایک اہم مقام رکھتے ہیں۔ ہم فوری طور پر فی النساء نماز کے طریقوں سے متعلق ہیں کیونکہ یہ آپ کی روزمرہ کی زندگی میں لاگو ہوتا ہے اور جیسا کہ یہ دوسروں کی مدد کے لئے استعمال ہوتا ہے۔

دعا کسی ایسی چیز کے بارے میں ایک خیال کی تشکیل ہے جسے ہم پورا کرنا چاہتے ہیں۔ دعا روح کی مخلصانہ خواہش ہے۔ آپ کی خواہش آپ کی دعا ہے۔ یہ آپ کی گہری ضروریات سے نکلتا ہے اور یہ ان چیزوں کو ظاہر کرتا ہے جو آپ زندگی میں چاہتے ہیں۔ مبارک ہیں وہ جو راستبازی کے بھوکے اور پیاسے ہیں۔ کیونکہ وہ بھر جائیں گے ۔۔ یہ واقعی دعا ہے، زندگی کی بھوک اور سکون کی پیاس، ہر مونی، صحت، خوشی اور زندگی کی دوسری تمام نعمتیں۔

لاشعور کو امپریگنیٹ کرنے کے لیے پاسنگ اوور تکنیکیہ بنیادی طور پر لاشعوری ذہن کو آپ کی درخواست کو قبول کرنے پر آمادہ کرنے پر مشتمل ہوتا ہے جیسا کہ باشعور ذہن نے اسے دیا ہے۔ یہ پاسنگ اوور

ریوری جیسی حالت میں بہترین طریقے سے انجام پاتا ہے۔ جان لیں کہ آپ کے گہرے دماغ میں لامحدود ذہانت اور لامحدود طاقت ہے۔ بس سکون سے سوچیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں۔ اس لمحے سے آگے بڑھتے ہوئے دیکھیں۔ اس چھوٹی بچی کی طرح بنو جس کو کھانسی اور گلے میں خراش تھی۔ اس نے مضبوطی سے اور بار بار کہا: "یہ اب گزر رہا ہے۔ یہ اب ختم ہو رہا ہے۔" یہ تقریباً ایک گھنٹے میں چل بسا۔ اس تکنیک کو مکمل سادگی اور بے باکی کے ساتھ استعمال کریں۔

آپ کا لاشعور آپ کے بلیو پرنٹ کو قبول کرے گا۔



اگر آپ اپنے اور اپنے خاندان کے لیے نیا گھر بنا رہے ہیں، تو آپ جانتے ہیں کہ آپ کو اپنے گھر کے بلیو پرنٹ کے حوالے سے گہری دلچسپی ہوگی۔ آپ دیکھیں گے کہ بلڈرز بلیو پرنٹ کے مطابق ہیں۔ آپ مواد کو دیکھیں گے اور صرف بہترین لکڑی، سٹیل، حقیقت میں، ہر چیز میں سے بہترین کا انتخاب کریں گے۔ آپ کے ذہنی گھر اور خوشی

اور فراوانی کے لیے آپ کے ذہنی نقشے کے بارے میں کیا خیال ہے؟ آپ کے تمام تجربات اور ہر چیز جو آپ کی زندگی میں داخل ہوتی ہے اس کا انحصار ذہنی عمارت کے بلاکس کی نوعیت پر ہوتا ہے جنہیں آپ اپنے ذہنی گھر کی تعمیر میں استعمال کرتے ہیں۔

اگر آپ کا خاکہ خوف، پریشانی، اضطراب یا کمی کے ذہنی نمونوں سے بھرا ہوا ہے اور اگر آپ مایوسی، شک اور خبطی ہیں، تو آپ کے ذہن میں جو ذہنی مواد لہرا رہے ہیں، اس کی ساخت مزید محنت، دیکھ بھال، تناؤ کے طور پر سامنے آئے گی۔ ہر قسم کی بے چینی اور حد بندی۔

زندگی میں سب سے بنیادی اور سب سے زیادہ پہنچنے والی سرگرمی وہ ہے جسے آپ ہر جاگتے وقت اپنی ذہنیت میں بناتے ہیں۔ تیرا کلام خاموش اور پوشیدہ ہے۔ اس کے باوجود، یہ حقیقی ہے.

آپ ہر وقت اپنا ذہنی گھر بنا رہے ہیں، اور آپ کی سوچ اور ذہنی تصویر آپ کے بلیو پرنٹ کی نمائندگی کرتی ہے۔ گھنٹہ گھنٹہ، لمحہ بہ لمحہ،

آپ اپنے خیالات کے ذریعے صحت، کامیابی اور خوشی پیدا کر سکتے ہیں، جن خیالات کو آپ محفوظ کرتے ہیں، جن عقائد کو آپ قبول کرتے ہیں اور جو مناظر آپ اپنے دماغ کے چھپے ہوئے اسٹوڈیو میں پڑھتے ہیں۔ یہ عالیشان حویلی، جس کی تعمیر پر آپ ہمیشہ جڑے رہتے ہیں، آپ کی شخصیت، اس جہاز میں آپ کی شناخت، اس زمین پر آپ کی پوری زندگی کی کہانی ہے۔

ایک نیا بلیو پرنٹ حاصل کریں، موجودہ لمحے میں امن، ہم آہنگی، خوشی اور اچھی مرضی کو محسوس کرتے ہوئے خاموشی سے تعمیر کریں۔ ان چیزوں پر غور کرنے اور ان کا دعویٰ کرنے سے، آپ کا لاشعوری ذہن آپ کے نقشے کو قبول کرے گا اور ان تمام چیزوں کو انجام تک پہنچا دے گا۔ ان کے پھلوں سے تم انہیں پہچانو گے۔۔

سچی دعا کی سائنس اور آرٹ

اصطلاح "سائنس" کا مطلب ہے علم، جو مربوط، منظم اور منظم ہے۔ آیئے ہم حقیقی دعا کے سائنس اور فن کے بارے میں سوچیں کیونکہ یہ زندگی کے بنیادی اصولوں اور ان تکنیکوں اور عملوں سے متعلق ہے

جن کے ذریعے وہ آپ کی زندگی میں ظاہر کیے جاسکتے ہیں، اسی طرح ہر انسان کی زندگی میں جب وہ ان کا وفاداری سے اطلاق کرتا ہے۔ . فن آپ کی تکنیکی نوعیت یا عمل ہے، اور اس کے پیچھے سائنس آپ کی ذہنی تصویر یا سوچ کے لیے تخلیقی ذہن کا قطعی رد عمل ہے۔ مانگو تو تمہیں دیا جائے گا۔ تلاش کرو تو تمہیں مل جائے گا۔ کھٹکھٹاؤ، اور یہ تمہارے لیے کھول دیا جائے گا۔ میتھیو.7:7

یہاں آپ کو بتایا گیا ہے کہ آپ کو وہی ملے گا جس کے لیے آپ مانگیں گے۔ جب آپ دستک دیں گے تو یہ آپ کے لیے کھل جائے گا، اور آپ کو وہ مل جائے گا جس کی آپ تلاش کر رہے ہیں۔ یہ تعلیم ذہنی اور روحانی قوانین کی قطعیت پر دلالت کرتی ہے۔ کی لامحدود انٹیلی جنس کی طرف سے ہمیشہ براہ راست رد عمل ہوتا ہے۔



آپ کا لاشعور دماغ آپ کی شعوری سوچ کے لیے۔ روٹی مانگو گے تو پتھر نہیں ملے گا۔ آپ ضرور پوچھیں۔یقین ،اگر آپ کو وصول کرنا ہے۔

آپ کا دماغ سوچ سے چیز کی طرف جاتا ہے۔ جب تک ذہن میں پہلے کوئی نقش نہ ہو، وہ حرکت نہیں کر سکتا، کیونکہ اس کی طرف بڑھنے کے لیے کچھ نہیں ہو گا۔ آپ کی دعا، جو آپ کا دماغی عمل ہے، آپ کے ذہن میں ایک تصویر کے طور پر قبول کی جانی چاہیے، اس سے پہلے کہ آپ کے لاشعور کی طاقت اس پر پلے اور اسے نتیجہ خیز بنائے۔ آپ کو اپنے ذہن میں قبولیت کے ایک ایسے مقام پر پہنچنا چاہیے، جو ایک غیر اہل اور غیر متنازعہ معاہدے کی حالت ہے۔

اس غور و فکر کے ساتھ خوشی اور سکون کے احساس کے ساتھ ہونا چاہیے جو آپ کی خواہش کی کسی خاص تکمیل کا اندازہ لگاتے ہیں۔ حقیقی دعا کے فن اور سائنس کی ٹھوس بنیاد آپ کا علم اور مکمل اعتماد ہے کہ آپ کے شعوری ذہن کی حرکت آپ کے لاشعوری ذہن سے ایک قطعی رد عمل حاصل کرے گی، جو کہ کم حکمت اور لامحدود طاقت کے ساتھ ہے۔ اس عمل پر عمل کرنے سے آپ کی دعائیں قبول ہوں گی۔

ویژولائزیشن تکنیک

کسی خیال کو تشکیل دینے کا سب سے آسان اور واضح طریقہ یہ ہے کہ اسے تصور کریں، اسے اپنے دماغ کی آنکھ میں اس طرح واضح طور پر دیکھیں جیسے وہ زندہ ہو۔ آپ کھلی آنکھ سے صرف وہی دیکھ سکتے ہیں جو بیرونی دنیا میں پہلے سے موجود ہے۔ اسی طرح، جو آپ اپنے دماغ کی آنکھ میں تصور کر سکتے ہیں وہ پہلے سے ہی آپ کے دماغ کے پوشیدہ دائروں میں موجود ہے۔ کوئی بھی تصویر جو آپ کے ذہن میں ہو،ان چیزوں کا مادہ ہے جس کی امید کی جاتی ہے اور ان چیزوں کا ثبوت جو نہیں دیکھی جاتی ہیں۔

آپ اپنے تخیل میں جو کچھ بناتے ہیں وہ آپ کے جسم کے کسی بھی حصے کی طرح حقیقی ہے۔ خیال اور خیال حقیقی ہیں اور اگر آپ اپنی ذہنی تصویر کے ساتھ وفادار ہیں تو ایک دن آپ کے مقصد کی دنیا میں ظاہر ہوں گے۔

سوچنے کا یہ عمل آپ کے ذہن میں نقوش بناتا ہے۔ یہ تاثرات بدلے میں آپ کی زندگی میں حقائق اور تجربات کے طور پر ظاہر ہوتے ہیں۔ بلڈر جس قسم کی عمارت چاہتا ہے اس کا تصور کرتا ہے۔ وہ اسے

دیکھتا ہے جیسا کہ وہ اسے مکمل کرنا چاہتا ہے۔ اس کی تصویر کشی اور سوچنے کا عمل پلاسٹک کا سانچہ بن جاتا ہے جس سے عمارت ابھرے گی - خوبصورت یا بدصورت، فلک بوس عمارت یا بہت نیچی۔ اس کی ذہنی تصویر پیش کی گئی ہے اور کاغذ پر تیار کی گئی ہے۔ آخر کار، ٹھیکیدار اور اس کے کارکن جذباتی مواد اکٹھا کرتے ہیں اور عمارت اس وقت تک ترقی کرتی ہے جب تک کہ یہ مکمل نہیں ہو جاتی، جو بالکل معمار کے ذہنی نمونوں کے مطابق ہو جاتی ہے۔

میں پلیٹ فارم سے بولنے سے پہلے ویژولائزیشن تکنیک کا استعمال کرتا ہوں۔ میں اپنے ذہن کے پہیوں کو خاموش کرتا ہوں تاکہ میں اپنے ذہن کے ذہن کو اپنی سوچ کی تصویریں پیش کر سکوں۔ پھر، میں پورے آڈیٹوریم اور مردوں اور عورتوں سے بھری ہوئی نشستوں کی تصویر کشی کرتا ہوں۔ ان میں سے ہر ایک لامحدود شفا یابی کی موجودگی سے روشن اور متاثر ہے۔ میں انہیں تابناک، خوش اور آزاد دیکھتا ہوں۔

سب سے پہلے اپنے تخیل میں اس خیال کو تیار کرنے کے بعد، میں خاموشی سے اسے ایک ذہنی تصویر کے طور پر برقرار رکھتا ہوں جب کہ

میں تصور کرتا ہوں کہ میں مردوں اور عورتوں کو یہ کہتے ہوئے سنتا ہوں، "میں



شفا یابی، "میں بہت اچھا محسوس کرتا ہوں،" "میں نے فوری طور پر شفا حاصل کی ہے،" "میں تبدیل ہو گیا ہوں." میں اسے تقریباً دس منٹ یا اس سے زیادہ کے لیے رکھتا ہوں، یہ جان کر اور محسوس کرتا ہوں کہ ہر شخص کا دماغ اور جسم محبت، پورے حسن، خوبصورتی اور کمال سے بھرے ہوئے ہیں۔ میرا شعور اس حد تک بڑھتا ہے جہاں میرے ذہن میں میں حقیقت میں بھیڑ کی آوازیں سن سکتا ہوں جو ان کی صحت اور خوشی کا اعلان کرتے ہیں۔ پھر میں پوری تصویر جاری کرتا ہوں اور پلیٹ فارم پر چلا جاتا ہوں۔ تقریباً ہر اتوار کو کچھ لوگ رک جاتے ہیں اور کہتے ہیں کہ ان کی دعائیں قبول ہو گئیں۔

ذہنی فلم کا طریقہ

چینی کہتے ہیں، "ایک تصویر ہزار الفاظ کی ہوتی ہے۔" امریکی نفسیات

کے باپ ولیم جیمز نے اس حقیقت پر زور دیا کہ لاشعوری ذہن کسی بھی تصویر کو ذہن میں لاتا ہے اور اس کی حمایت ایمان سے ہوتی ہے۔ایسا کام کرو جیسے میں ہوں، اور میں رہوں گا۔

کئی سال پہلے میں مشرقِ مغرب میں کئی ریاستوں میں لیکچر دے رہا تھا، اور میری خواہش تھی کہ عام علاقے میں ایک مستقل جگہ ہو جہاں سے میں ان لوگوں کی خدمت کر سکوں جو مدد چاہتے ہیں۔ میں نے دور تک سفر کیا، لیکن خواہش میرے ذہن سے نہ نکلی۔ ایک شام، جب میں اسپوکین، واشنگٹن کے ایک ہوٹل میں تھا، میں ایک صوفے پر پوری طرح آرام سے بیٹھا، اپنی توجہ کو متحرک کیا، اور خاموش، غیر فعال انداز میں یہ تصور کیا کہ میں ایک بڑے سے بات کر رہا ہوں، حقیقت میں کہا، "مجھے خوشی ہے یہاں ہو میں نے مثالی موقع کے لیے دعا کی ہے۔'' میں نے اپنے ذہن کی آنکھ میں خیالی سامعین کو دیکھا اور میں نے ان سب کی حقیقت کو محسوس کیا۔ میں نے اداکار کا کردار ادا کیا، اس ذہنی فلم کو ڈرامائی شکل دی، اور اطمینان محسوس کیا کہ یہ تصویر میرے ذہین ذہن تک پہنچائی جا رہی

ہے، جو اسے اپنے انداز میں پیش کرے گی۔ اگلی صبح، بیدار ہونے پر، میں نے بہت سکون اور اطمینان محسوس کیا اور کچھ ہی دنوں میں مجھے ایک ٹیلیگرام موصول ہوا جس میں مجھ سے مڈویسٹ میں ایک تنظیم کی ذمہ داری سنبھالنے کے لیے کہا گیا تھا، جو میں نے کیا، اور میں نے اس سے بہت لطف اٹھایا۔ سال

یہاں بیان کردہ طریقہ بہت سے لوگوں کو اپیل کرتا ہے جنہوں نے اسے "ذہنی فلمی طریقہ" کے طور پر بیان کیا ہے۔ مجھے ان لوگوں کے متعدد خطوط موصول ہوئے ہیں جو میری ریڈیو گفتگو اور ہفتہ وار عوامی لیکچر سنتے ہیں، مجھے بتاتے ہیں کہ وہ اپنی جائیداد کی فروخت میں اس تکنیک کا استعمال کرتے ہوئے کتنے شاندار نتائج حاصل کرتے ہیں۔ میں ان لوگوں کو مشورہ دیتا ہوں جن کے پاس گھر یا جائیداد برائے فروخت ہے کہ وہ اپنے آپ کو مطمئن کر لیں کہ ان کی قیمت صحیح ہے۔ پھر، میں دعویٰ کرتا ہوں کہ لامحدود انٹیلی جنس ان خریدار کو اپنی طرف متوجہ کر رہی ہے جو واقعتاً جائیداد حاصل کرنا چاہتا ہے اور جو اس سے محبت کرے گا اور اس میں ترقی کرے گا۔ ایسا کرنے

کے بعد میں تجویز کرتا ہوں کہ وہ اپنے دماغ کو پرسکون کریں، آرام کریں، جانے دیں اور ایک اونگھنے والی، نیند کی حالت میں چلے جائیں، جو تمام ذہنی کوششوں کو کم سے کم کر دیتی ہے۔ اس کے بعد، وہ اپنے ہاتھوں میں چیک کی تصویر بنائیں، چیک میں خوش ہوں، چیک کے لیے شکریہ ادا کریں اور اپنے ذہن میں بنائی گئی پوری ذہنی فلم کی فطری کیفیت کو محسوس کرتے ہوئے سو جائیں۔ انہیں اس طرح کام کرنا چاہیے جیسے یہ ایک معروضی حقیقت ہو اور لاشعوری ذہن اسے ایک تاثر کے طور پر لے گا اور ذہن کے گہرے دھاروں کے ذریعے خریدار اور بیچنے والے کو اکٹھا کیا جائے گا۔ دماغ میں رکھی ہوئی ایک ذہنی تصویر، پشت پناہی۔



ایمان سے، پورا ہو جائے گا۔

## Baudoinتکنیک

چارلس باؤڈوئن فرانس میں روسو انسٹی ٹیوٹ میں پروفیسر تھے۔ وہ ایک

شاندار سائیکو تھراپسٹ اور نیو نینسی سکول آف ہیلنگ کے ریسرچ ڈائریکٹر تھے، جنہوں نے 1910 میں یہ سکھایا کہ لاشعوری ذہن کو متاثر کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ وہ غنودگی، نیند کی حالت میں یا ایسی حالت میں داخل ہو جو نیند کی طرح ہے جس میں تمام کوششیں کم سے کم کر دیا گیا تھا. پھر ایک، qui et غیر فعال، قابل قبول طریقے سے، عکاسی کے ذریعے، وہ لاشعور تک خیال کو پہنچائے گا۔ اس کا فارمولہ درج ذیل ہے: "اس کو محفوظ کرنے کا ایک بہت ہی آسان طریقہ (لاشعور ذہن کی نشوونما) یہ ہے کہ خیال کو کم کیا جائے، جو کہ تجویز کا مقصد ہے، اسے مختصر مرحلے میں جمع کرنا ہے، جسے آسانی سے تراش لیا جا سکتا ہے۔ یادداشت پر اور اسے لوری کے طور پر بار بار دہرانا"۔

کچھ سال پہلے، لاس اینجلس میں ایک نوجوان خاتون وصیت پر طویل عرصے تک تلخ خاندانی مقدمہ میں مصروف تھی۔ اس کے شوہر نے اپنی تمام جائیداد اس کے لیے وصیت کی تھی، اور اس کے بیٹے اور بیٹیاں سابقہ شادی سے اس وصیت کو توڑنے کے لیے تلخ لڑائیاں

کر رہے تھے Baudoin ۔تکنیک اس کے سامنے بیان کی گئی تھی، اور اس نے یہی کیا۔ اس نے اپنے جسم کو آرام کرسی پر آرام سے رکھا، نیند کی حالت میں داخل ہوا اور جیسا کہ تجویز کیا گیا، اپنی ضرورت کے خیال کو ایک ایسے فقرے میں ڈھالا جس میں چھ الفاظ آسانی سے یادداشت پر نقش ہو گئے۔ "یہ خدائی حکم میں ختم ہوا ہے۔" اس کے لیے ان الفاظ کی اہمیت کا مطلب یہ تھا کہ لامحدود انٹیلی جنس اس کے ذیلی ذہین ذہن کے قوانین کے ذریعے کام کرتی ہے جو ہم آہنگی کے اصول کے ذریعے ایک ہم آہنگ ایڈجسٹمنٹ لائے گی۔ اس نے یہ عمل ہر رات تقریباً دس راتوں تک جاری رکھا۔ نیند کی حالت میں آنے کے بعد، وہ دھیرے دھیرے quietly ،اور احساس کے ساتھ اس بیان کی تصدیق کرتی: "یہ الہی حکم میں ختم ہوا،" بار بار، اندرونی سکون اور ایک ہمہ جہت سکون کا احساس، پھر وہ اپنی گہری نیند میں چلا گیا۔ گیارہویں دن کی صبح، مندرجہ بالا تکنیک کے استعمال کے بعد، وہ خیریت کے احساس کے ساتھ بیدار ہوئی، اس یقین کے ساتھ کہ یہ ختم ہو گیا ہے۔ اس کے وکیل نے اسی

دن اسے فون کرتے ہوئے کہا کہ مخالف وکیل اور اس کے مؤکل تصفیہ کرنے کے لیے تیار ہیں۔ ایک ہم آہنگ معاہدہ طے پا گیا اور قانونی چارہ جوئی بند کر دی گئی۔

## نیند کی تکنیک

نیند، غنودگی کی حالت میں داخل ہونے سے، کوشش کم سے کم ہو جاتی ہے۔ نیند کی حالت میں شعوری ذہن کافی حد تک ڈوب جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ لاشعور کی سب سے زیادہ مقدار سونے سے پہلے اور بیدار ہونے کے بعد ہوتی ہے۔ اس حالت میں منفی خیالات، جو آپ کی خواہش کو بے اثر کر دیتے ہیں اور آپ کے لاشعوری ذہن کے ذریعے قبولیت کو روکتے ہیں، اب موجود نہیں ہیں۔

فرض کریں کہ آپ کسی تباہ کن عادت سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ ایک آرام دہ کرنسی اختیار کریں، اپنے جسم کو آرام دیں، اور خاموش رہیں۔ نیند کی حالت میں جاؤ، اور اس نیند کی حالت میں، خاموشی سے، بار بار لوری کے طور پر کہو، "میں ہوں کام

اس عادت سے بالکل آزاد، ہم آہنگی اور ذہنی سکون سب سے زیادہ راج کرتا ہے۔" اوپر کو آہستہ آہستہ، خاموشی اور پیار سے پانچ یا دس منٹ، رات اور صبح تک دہرائیں۔ ہر بار جب آپ الفاظ کو دہراتے ہیں تو جذباتی قدر بڑھ جاتی ہے۔ جب منفی عادت کو دہرانے کی خواہش ہو تو اوپر والے فارمولے کو اونچی آواز میں دہرائیں۔ اس کے ذریعے آپ ذی شعور کو اس خیال کو قبول کرنے پر آمادہ کرتے ہیں اور اس کے بعد شفاء ملتی ہے۔

## تھینک یو ٹیکنیک

بائبل میں، پولس نے مشورہ دیا ہے کہ ہم تعریف اور شکرگزاری کے ساتھ اپنی درخواستیں بتائیں۔ کچھ غیر معمولی نتائج نماز کے اس آسان طریقہ پر عمل کرتے ہیں۔ شکر گزار دل ہمیشہ کائنات کی تخلیقی قوتوں کے قریب ہوتا ہے جس کی وجہ سے عمل اور رد عمل کے کائناتی قانون پر مبنی باہمی تعلق کے قانون کے ذریعے اس کی طرف بے شمار نعمتیں بہہ رہی ہیں۔

مثال کے طور پر، ایک باپ اپنے بیٹے سے گریجویشن کے لیے گاڑی کا وعدہ کرتا ہے۔ لڑکے کو ابھی تک گاڑی نہیں ملی ہے، لیکن وہ بہت شکر گزار اور خوش ہے، اور اتنا ہی خوش ہے جیسے اسے واقعی کار مل گئی ہو۔ وہ جانتا ہے کہ اس کے والد اس کا وعدہ پورا کریں گے اور وہ شکر گزار اور خوشی سے بھرا ہوا ہے حالانکہ اسے ابھی تک کار نہیں ملی ہے، معروضی طور پر بولے۔ تاہم، اس نے اسے اپنے ذہن میں خوشی اور شکر کے ساتھ حاصل کیا ہے۔

میں وضاحت کروں گا کہ کس طرح مسٹر بروک نے بہترین نتائج کے ساتھ اس تکنیک کا اطلاق کیا۔ اس نے کہا، "بلوں کا ڈھیر لگ رہا ہے، میں کام سے باہر ہوں، میرے تین بچے ہیں اور پیسے نہیں ہیں۔ میں کیا کروں؟" باقاعدگی سے ہر رات اور صبح، تقریباً تین ہفتوں تک، اس نے یہ الفاظ دہرائے، ''ابا جان، میری دولت کے لیے آپ کا شکریہ۔'' آرام دہ اور پرسکون انداز میں جب تک کہ شکر کا احساس یا موڈ اس کے دماغ پر حاوی نہ ہو جائے۔ اس نے تصور کیا کہ وہ اپنے اندر کی محدود طاقت اور ذہانت سے مخاطب ہے، یہ جانتے ہوئے

کہ وہ تخلیقی ذہانت یا لامحدود ذہن کو نہیں دیکھ سکتا۔ وہ روحانی ادراک کی اندرونی آنکھ سے دیکھ رہا تھا، یہ سمجھ رہا تھا کہ دولت کی اس کی سوچ کی تصویر ہے۔پہلی وجہ ،رقم، پوزیشن اور خوراک کے لحاظ سے جو اسے درکار تھا۔ اس کا فکری احساس دولت کا مادہ تھا جو کسی بھی قسم کے سابقہ حالات سے بے نیاز تھا۔ ''شکریہ باپ'' بار بار دہرانے سے اس کا دماغ اور دل قبولیت کی حد تک بلند ہو جاتا تھا اور جب اس کے ذہن میں خوف، کمی، غربت اور تنگدستی کے خیالات آتے تو وہ کہتا۔ آپ کا شکریہ، والد،'' جتنی بار ضرورت ہو۔ وہ جانتا تھا کہ جب اس نے شکر گزاری کا رویہ برقرار رکھا تو وہ اپنے ذہن کو دولت کے خیال سے دوچار کر دے گا، جو ایسا ہی ہوا۔

اس کی دعا کا سیکوئل بہت دلچسپ ہے۔ مذکورہ طریقے سے نماز ادا کرنے کے بعد اس کی ملاقات سڑک پر اپنے ایک سابق آجر سے ہوئی جسے اس نے بیس سال سے نہیں دیکھا تھا۔ اس شخص نے اسے ایک بہت ہی منافع بخش پوزیشن کی پیشکش کی اور اسے عارضی قرض پر 500$ پیش کیا۔ آج، مسٹر بروک اس کمپنی کے نائب صدر ہیں

جس کے لیے وہ کام کرتے ہیں۔ میرے بارے میں ان کا حالیہ تبصرہ تھا، "میں 'شکریہ، باپ' کے عجائبات کو کبھی نہیں بھولوں گا، اس نے میرے لیے حیرت انگیز کام کیا ہے"۔



مثبت طریقہ

ایک اثبات کی تاثیر کا تعین بڑی حد تک آپ کی سچائی کے نیچے کھڑے ہونے اور ان الفاظ کے معنی سے ہوتا ہے، "دعا کرنے میں فضول تکرار نہ کریں۔" لہذا، آپ کے اثبات کی طاقت یقینی اور مخصوص مثبتات کے ذہین استعمال میں مضمر ہے۔ مثال کے طور پر، ایک لڑکا تین اور تین جوڑتا ہے اور بلیک بورڈ پر سات نیچے رکھتا ہے۔ استاد ریاضیاتی یقین کے ساتھ اس بات کی تصدیق کرتا ہے کہ تین اور تین چھ ہیں۔ وہاں، لڑکا اس کے مطابق اپنے اعداد و شمار کو تبدیل کرتا ہے۔ استاد کے بیان نے تین اور تین کو برابر چھ نہیں بنایا کیونکہ مؤخر الذکر پہلے سے ہی ایک ریاضی کی سچائی تھی۔ ریاضی کی سچائی کی وجہ

سے لڑکے نے بلیک بورڈ پر اعداد کو دوبارہ ترتیب دیا۔ بیمار ہونا غیر معمولی بات ہے۔ صحت مند ہونا معمول ہے. صحت آپ کے وجود کی حقیقت ہے۔ جب آپ اپنے یا کسی دوسرے کے لیے صحت، ہم آہنگی اور امن کی تصدیق کرتے ہیں، اور جب آپ کو یہ احساس ہوتا ہے کہ یہ آپ کے اپنے وجود کے عالمی اصول ہیں، تو آپ اپنے عقیدے اور اس کی تفہیم کی بنیاد پر اپنے لاشعوری ذہن کے منفی پیٹرن کو دوبارہ ترتیب دیں گے جس کی آپ تصدیق کرتے ہیں. ۔

دعا کے اثبات عمل کا نتیجہ آپ کے زندگی کے اصولوں کے مطابق ہونے پر منحصر ہے، چاہے ظاہری شکل ہی کیوں نہ ہو۔ ایک لمحے کے لیے غور کریں کہ ریاضی کا ایک اصول ہے اور کوئی غلطی نہیں، سچ کا اصول ہے لیکن بے ایمانی کا کوئی نہیں۔ ذہانت کا ایک اصول ہے لیکن جہالت کا کوئی نہیں۔ ہم آہنگی کا ایک اصول ہے اور کوئی اختلاف نہیں ہے۔ صحت کا اصول ہے لیکن بیماری کا نہیں اور کثرت کا اصول ہے لیکن غربت کا نہیں۔

مثبت طریقہ کا انتخاب مصنف نے اپنی بہن پر استعمال کرنے کے

لیے کیا تھا جس کا انگ لینڈ کے ایک ہسپتال میں پتھری ہٹانے کے لیے آپریشن ہونا تھا۔ بیان کردہ حالت ہسپتال کے ٹیسٹوں اور معمول کے ایکسرے کے طریقہ کار کی تشخیص پر مبنی تھی۔ اس نے مجھ سے اس کے لیے دعا کرنے کو کہا۔ ہم جغرافیائی طور پر تقریباً 6,500 میل الگ تھے، لیکن ذہن کے اصول میں کوئی وقت یا جگہ نہیں ہے۔ لامحدود ذہن یا ذہانت بیک وقت ہر مقام پر اپنی پوری طرح موجود ہے۔ میں نے علامات کے تصور اور جسمانی شخصیت سے تمام خیالات کو یکسر واپس لے لیا۔ میں مندرجہ ذیل کے طور پر مضبوط ہوں: "یہ دعا میری بہن کیتھرین کے لئے ہے۔ وہ آرام دہ اور پرسکون ہے، ہموار، متوازن، پرسکون اور پرسکون ہے۔ اس کے لاشعوری دماغ کی شفا بخش ذہانت، جس نے اس کے جسم کو تخلیق کیا، اب اس کے وجود کے ہر خلیے، اعصاب، بافتوں، پٹھوں اور ہڈیوں کو اس کے لاشعوری دماغ میں موجود تمام اعضاء کے کامل نمونے کے مطابق تبدیل کر رہا ہے۔ خاموشی سے، خاموشی سے، اس کے لاشعوری ذہن میں تمام مسخ شدہ سوچیں دوبارہ حرکت میں آتی ہیں اور تحلیل ہو جاتی ہیں، اور اصولِ

زندگی کی جوش و خروش، مکمل پن اور خوبصورتی اس کے وجود کے ہر ایٹم میں عیاں ہو جاتی ہے۔ وہ اب شفا یابی کے دھاروں کے لیے کھلی اور قبول کر رہی ہے جو ایک دریا کی طرح اس کے اندر سے بہہ رہی ہے، اسے کامل صحت، ہم آہنگی اور امن کی طرف لوٹ رہی ہے۔ تمام تحریفات اور بدصورت تصویریں اب اس کے درمیان بہنے والے محبت اور امن کے لامحدود سمندر سے دھل چکی ہیں، اور ایسا ہی ہے"۔

میں نے دن میں کئی بار اوپر کی تصدیق کی اور دو ہفتوں کے اختتام

بہن کا معائنہ ہوا، جس میں ایک قابل ذکر شفاء ظاہر ہوئی اور ایکس رے منفی ثابت ہوا۔

کوتصدیقیہ بتاتا ہے کہ ایسا ہی ہے، اور جیسا کہ آپ ذہن کے اس رویہ کو سچ کے طور پر برقرار رکھیں گے، اس کے برعکس تمام ثبوتوں سے قطع نظر، آپ کو اپنی دعا کا جواب ملے گا۔ آپ کی سوچ صرف اس بات کی تصدیق کر سکتی ہے، کیوں کہ اگر آپ کسی چیز سے انکار کرتے ہیں، تو آپ در حقیقت اس کی موجودگی کی تصدیق کر رہے ہیں جس سے آپ انکار کرتے ہیں۔ ایک اثبات کو دوبارہ پیٹنا، یہ جاننا کہ آپ کیا کہہ رہے ہیں اور کیوں کہہ رہے ہیں، ذہن کو شعور کی اس حالت کی طرف لے جاتا ہے جہاں وہ اسے قبول کرتا ہے جسے آپ سچ کہتے ہیں۔ زندگی کی سچائیوں کی تصدیق کرتے رہیں جب تک کہ آپ کو لاشعوری رد عمل نہ ملے، جو مطمئن ہو۔

استدلال کا طریقہ

یہ طریقہ وہی ہے جو لفظ کا مطلب ہے۔ یہ مائن کے ڈاکٹر فائناس پارکھرسٹ کوئمبی کے طریقہ کار سے نکلا ہے۔ ڈاکٹر کوئمبی، جو ذہنی اور

روحانی علاج کے علمبردار ہیں، تقریباً ایک ہزار سال قبل بیلفاسٹ، مین میں رہتے اور مشق کرتے تھے۔ ایک کتاب کہلاتی ہے۔ کوئمبی مسودات 1921 میں Thomas Y Crowell کمپنی، نیو یارک سٹی کی طرف سے شائع کیا گیا، اور Horatio Dresser کے ذریعے ترمیم کیا گیا، آپ کی لائبریری میں دستیاب ہے۔ یہ کتاب بیماروں کے دعائیہ علاج میں اس شخص کے نمایاں نتائج کے اخباری بیانات دیتی ہے۔ کوئمبی نے بائبل میں درج شفا بخش معجزات کی نقل تیار کی۔ مختصراً، کوئمبی کے مطابق استدلال کا طریقہ کار روحانی استدلال پر مشتمل ہوتا ہے جہاں آپ مریض اور اپنے آپ کو قائل کرتے ہیں کہ بیماری اس کے غلط عقیدے، بے بنیاد خوف اور اس کے لاشعوری ذہن میں موجود منفی نمونوں کی وجہ سے ہے۔ آپ اسے اپنے ذہن میں واضح طور پر بیان کرتے ہیں اور اپنے مریض کو قائل کرتے ہیں کہ بیماری یا بیماری صرف ایک مسخ شدہ، بٹی ہوئی سوچ کی وجہ سے ہے، جو جسم میں شکل اختیار کر چکی ہے۔ بعض خارجی طاقتوں اور خارجی اسباب میں اس غلط عقیدے نے اب خود کو بیماری

کی شکل دے دی ہے، اور سوچ کے انداز کو بدل کر اسے بدلا جا سکتا ہے۔

آپ بیمار کو سمجھاتے ہیں کہ تمام شفا کی بنیاد عقیدہ کی تبدیلی ہے۔ آپ یہ بھی بتاتے ہیں کہ لاشعور دماغ نے جسم اور اس کے تمام اعضاء کو تخلیق کیا ہے۔ اس لیے، یہ جانتا ہے کہ اسے کیسے ٹھیک کرنا ہے، اسے ٹھیک کر سکتا ہے اور اب ایسا کر رہا ہے جیسا کہ آپ بول رہے ہیں۔ آپ اپنے دماغ کی عدالت میں یہ دلیل دیتے ہیں کہ بیماری دماغ کا سایہ ہے جس کی بنیاد بیماری سے بھیگی ہوئی، بیمار سوچ کی تصویر ہے۔ آپ اپنے اندر موجود شفا یابی کی طاقت کی جانب سے ان تمام ثبوتوں کو تیار کرتے رہتے ہیں، جس نے سب سے پہلے تمام اعضاء کو تخلیق کیا، اور جس کے اندر ہر خلیے، اعصاب اور بافتوں کا ایک بہترین نمونہ ہے۔ پھر، آپ اپنے دماغ کی عدالت میں اپنے اور اپنے مریض کے حق میں فیصلہ سناتے ہیں۔ آپ ایمان اور روحانی سمجھ سے بیمار کو آزاد کرتے ہیں۔ آپ کا ذہنی اور روحانی ثبوت غالب ہے۔ وہاں صرف ایک دماغ ہے، جو آپ کو سچ لگتا ہے وہ مریض کے

تجربے میں زندہ ہو جائے گا۔ یہ طریقہ کار بنیادی طور پر 1849 سے 1869 تک مین فارم کے ڈاکٹر کوئمبی کے ذریعہ استعمال ہونے والا دلیل کا طریقہ ہے۔

مطلق طریقہ جدید ساؤنڈ ویو تھراپی کی طرح ہے۔دنیا بھر میں بہت سے لوگ دعائیہ علاج کی اس شکل پر عمل کرتے ہیں۔



شاندار نتائج کے ساتھ. مطلق طریقہ استعمال کرنے والا شخص مریض کے نام کا ذکر کرتا ہے، جیسے کہ جان جونز، پھر خاموشی اور خاموشی سے خدا اور اس کی صفات و صفات کے بارے میں سوچتا ہے، جیسے کہ، خدا تمام نعمت ہے، بے پناہ محبت ہے، لامحدود ذہانت ہے، تمام طاقتور، بے حد حکمت، مکمل ہم آہنگی، ناقابل بیان خوبصورتی اور کمال۔ جب وہ خاموشی سے ان خطوط پر سوچتا ہے تو وہ ہوش میں ایک نئی روحانی لہر کی لمبائی میں اوپر جاتا ہے، اس وقت اسے محسوس ہوتا ہے کہ بوڑ کی محبت کا لامحدود سمندر اب جان جونز کے دماغ اور جسم میں

ہر چیز کو حل کر رہا ہے جس کے لیے وہ ہے۔ دعا وہ محسوس کرتا ہے کہ خدا کی تمام طاقت اور محبت اب جان جونز پر محیط ہے، اور جو کچھ بھی اسے پریشان یا پریشان کر رہا ہے وہ اب زندگی اور محبت کے لامحدود سمندر کی موجودگی میں مکمل طور پر بے اثر ہو گیا ہے۔

نماز کے مطلق طریقہ کو آواز کی لہر یا سونک تھراپی سے تشبیہ دی جا سکتی ہے جیسے حال ہی میں لاس اینجلس کے ایک ممتاز معالج نے دکھایا ہے۔ اس کے پاس ایک الٹرا ساؤنڈ ویو مشین ہے، جو زبردست رفتار سے گھومتی ہے اور آواز کی لہروں کو جسم کے کسی بھی حصے میں بھیجتی ہے جہاں سے اسے درست کیا جاتا ہے۔ ان آواز کی لہروں کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے، اور اس نے مجھے گٹھیا، کیلکیرس کے ذخائر کو تحلیل کرنے کے ساتھ ساتھ دیگر پریشان کن حالات کی شفا یابی اور ہٹانے میں قابل ذکر نتائج حاصل کرنے کے بارے میں بتایا۔

اس حد تک کہ ہم خدا کی صفات اور صفات پر غور کرنے سے ہوش میں آجاتے ہیں۔ کیا ہم ہر من، صحت اور سکون کی روحانی الیکٹرانک لہریں پیدا کرتے ہیں؟ دعا کی اس تکنیک کی پیروی کرتے ہوئے

بہت سے قابل ذکر شفایابی حاصل ہوتی ہے۔

ایک معذور چلتا ہے۔

ڈاکٹر، Phineas Parkhurst Quimby جن کے بارے میں ہم نے پہلے اس باب میں بات کی تھی، نے اپنے شفا یابی کے کیریئر کے آخری سالوں میں مطلق طریقہ استعمال کیا۔ وہ واقعی سائیکوسومیٹک میڈیسن کا باپ اور پہلا سائیکوانا لسٹ تھا۔ اس کے پاس والد کی پریشانیوں، دردوں اور دردوں کی وجہ کو واضح طور پر تشخیص کرنے کی صلاحیت تھی۔

کوئمبی کے مخطوطہ میں درج ذیل میں معذور کی شفا یابی کا ایک مختصر بیان ہے:

کوئمبی کو ایک ایسی عورت سے ملنے کے لیے بلایا گیا جو لنگڑی، بوڑھی اور بستر پر پڑی تھی۔ وہ بتاتا ہے کہ اس کی بیماری اس حقیقت کی وجہ سے تھی کہ اسے ایک عقیدے نے اتنا چھوٹا اور سکڑا ہوا تھا کہ وہ سیدھی کھڑی اور چل پھر نہیں سکتی تھی۔ وہ خوف اور جہالت کی

قبر میں جی رہی تھی۔ اس کے علاوہ، وہ بائبل کو لفظی طور پر لے رہی تھی اور اس نے اسے خوفزدہ کر دیا۔ "اس مقبرے میں،" کوئمبی نے کہا، "خدا کی موجودگی اور طاقت بینڈوں کو پھٹنے، بندھنوں کو توڑنے اور مردوں میں سے جی اٹھنے کی کوشش کر رہی تھی۔" جب وہ دوسروں سے بائبل کے کسی حوالے کی وضاحت طلب کرتی، تو تلوار پتھر کی ہو جاتی۔ پھر وہ زندگی کی روٹی کی بھوکی ہو گی۔ ڈاکٹر کوئمبی نے اپنے کیس کو دماغ ابر آلود اور جمود کے طور پر تشخیص کیا، جوش و خروش اور خوف کی وجہ سے، جس کے معنی واضح طور پر دیکھنے سے قاصر تھے۔



بائبل کا حوالہ، جسے وہ پڑھتی رہی تھی۔ یہ جسم میں اس کے بھاری اور سست احساس سے ظاہر ہوا، جو فالج کے طور پر ختم ہو جائے گا۔

اس موقع پر کوئمبی نے اس سے پوچھا کہ بائبل کی آیات میں کیا

مطلب ہے: ابھی تھوڑی دیر میں تمہارے ساتھ ہوں، اور پھر میں اس کے پاس جاتا ہوں جس نے مجھے بھیجا ہے۔ تم مجھے ڈھونڈو گے لیکن نہ پاؤ گے اور جہاں میں ہوں وہاں تم نہیں آ سکتے۔ یوحنا 7:33-34. اس نے جواب دیا کہ اس کا مطلب ہے کہ حضرت عیسیٰ علیہ السلام آسمان پر گئے۔ کوئمبی نے اسے یہ بتانے کا واقعی کیا مطلب تھا۔ تھوڑی دیر اس کے ساتھ رہنااس کا مطلب اس کی علامات، احساسات اور ان کی وجوہات کی وضاحت، یعنی اسے لمحہ بہ لمحہ اس کے لیے ہمدردی اور ہمدردی تھی لیکن وہ اس ذہنی حالت پر قائم نہ رہ سکا۔ اگلا مرحلہ تھا۔اس کے پاس جانے کے لیے جس نے ہمیں بھیجا ہے۔۔جو، جیسا کہ کوئمبی نے اشارہ کیا، ہم سب میں خدا کی تخلیقی طاقت تھی۔

کوئمبی نے فوراً اپنے دماغ میں سفر کیا اور الہی مثالی پر غور کیا۔ یعنی بیمار شخص میں کام کرنے والی خدا کی قوت، ذہانت، ہم آہنگی اور طاقت۔ اس لیے اس نے عورت سے کہا، "اس لیے جہاں میں جاتا ہوں تم نہیں آسکتے، کیونکہ تم اپنے تنگ نظری میں ہو، اور میں صحت

مند ہوں۔" اس دعا اور وضاحت نے فوری طور پر ایک احساس پیدا کیا، اور اس کے ذہن میں ایک تبدیلی آگئی۔ وہ اپنی بیساکھیوں کے بغیر چلتی تھی! کوئمبی نے کہا کہ یہ ان کی تمام شفایابی میں سے ایک سب سے منفرد ہے! وہ، جیسا کہ یہ تھی، گمراہی کے لیے مردہ تھی، اور اسے زندہ کرنا تھا یا سچائی کو مردہ کی شکل میں زندہ کرنا تھا۔ کوئمبی نے مسیح کے جی اٹھنے کا حوالہ دیا اور اسے اپنے مسیح یا صحت سے منسلک کیا۔ اس نے اس پر ایک طاقتور اثر پیدا کیا. اس نے اسے یہ بھی سمجھایا کہ سچائی، جسے اس نے قبول کیا وہ فرشتہ یا خیال تھا، جس نے خوف، جہالت اور توہم پرستی کے پتھر کو ہٹا دیا، اس طرح خدا کی شفا بخش طاقت کو جاری کیا، جس نے اسے مکمل کر دیا۔

فرمان کا طریقہ

طاقت اس کے پیچھے احساس اور ایمان کے مطابق ہمارے کلام میں جاتی ہے۔ جب ہمیں احساس ہوتا ہے کہ دنیا کو حرکت دینے والی طاقت ہماری طرف سے آگے بڑھ رہی ہے اور ہمارے لفظ کی حمایت کر رہی ہے، تو ہمارا اعتماد اور یقین بڑھتا ہے۔ آپ طاقت میں طاقت

شامل کرنے کی کوشش نہ کریں۔ اس لیے ذہنی کشتی، جبر، زبردستی یا ذہنی کشتی نہیں ہونی چاہیے۔

ایک نوجوان لڑکی نے حکم نامے کا طریقہ ایک نوجوان پر استعمال کیا جو اسے مسلسل فون کر رہا تھا، اس سے تاریخوں کے لیے دباؤ ڈال رہا تھا اور اس سے اس کے کاروبار کی جگہ پر ملاقات کر رہا تھا۔ اسے اس سے چھٹکارا حاصل کرنا بہت مشکل لگا۔ اس نے اس طرح حکم دیا: "میں (انسان کا نام) خدا کے لیے جاری کرتی ہوں۔ وہ ہر وقت حقیقی جگہ پر ہوتا ہے۔ میں آزاد ہوں اور وہ آزاد ہے۔ میں اب حکم دیتا ہوں کہ میرے الفاظ لامحدود ذہن میں جاتے ہیں اور یہ اسے پورا کرتا ہے۔ ایسا ہی ہے." اس نے کہا کہ وہ غائب ہو گیا تھا اور اس کے بعد اس نے اسے کبھی نہیں دیکھا، مزید کہا، "ایسا تھا جیسے زمین نے اسے نگل لیا ہو"۔

تُو ایک چیز کا حکم دے گا، اور وہ تیرے لیے قائم ہو جائے گا: اور روشنی تیری راہوں پر چمکے گی۔ ایوب.22:28

سائنسی سچائی کے ساتھ اپنے آپ کی خدمت کریں۔

.1ایک ذہنی انجینئر بنیں اور ایک عظیم اور عظیم زندگی کی تعمیر میں آزمائی ہوئی اور ثابت شدہ تکنیکوں کا استعمال کریں۔

.2آپ کی خواہش آپ کی دعا ہے۔ اب اپنی خواہش کی تکمیل کی تصویر بنائیں اور اس کی حقیقت کو محسوس کریں اور آپ جوابی دعا کی خوشی کا تجربہ کریں گے۔

.3ذہنی سائنس کی یقینی مدد سے چیزوں کو آسان طریقے سے پورا کرنے کی خواہش۔

.4آپ اپنے دماغ کے چھپے ہوئے سٹوڈیو میں سوچنے والے خیالات سے صحت، کامیابی اور خوشی پیدا کر سکتے ہیں۔

.5سائنسی طور پر اس وقت تک تجربہ کریں جب تک کہ آپ ذاتی طور پر یہ ثابت نہ کر لیں کہ آپ کے لاشعوری ذہن کی لامحدود ذہانت سے آپ کی شعوری سوچ پر ہمیشہ براہ راست رد عمل ہوتا ہے۔

.6اپنی خواہش کی خاص تکمیل کو دیکھ کر خوشی اور سکون محسوس کریں۔ کوئی بھی ذہنی تصویر جو آپ کے ذہن میں ہے وہ ان چیزوں کا مادہ ہے جس کی امید کی جاتی ہے اور ان چیزوں کا ثبوت جو نہیں دیکھی جاتی ہیں۔

.7ایک ذہنی تصویر ہزار الفاظ کے قابل ہے۔ آپ کا لاشعور ذہن میں موجود کسی بھی تصویر کو عقیدے کی حمایت میں لے آئے گا۔

.8نماز میں تمام کوششوں یا ذہنی جبر سے پرہیز کریں۔ نیند، غنودگی کی حالت میں حاصل کریں اور اپنے آپ کو نیند کے احساس سے دوچار کریں اور یہ جانتے ہوئے کہ آپ کی دعا ضائع ہو گئی ہے۔

.9یاد رکھیں کہ شکر گزار کی سماعت ہمیشہ کائنات کی دولت کے قریب ہوتی ہے۔

.10اثبات کرنا یہ ہے کہ ایسا ہی ہے، اور جیسا کہ آپ ذہن کے اس رویہ کو درست سمجھتے ہیں، اس کے برعکس تمام ثبوتوں سے قطع

نظر، آپ کو اپنی دعا کا جواب مل جائے گا۔

.11 خدا کی محبت اور جلال کے بارے میں سوچ کر ہم آہنگی، صحت اور امن کی الیکٹرانک لہریں پیدا کریں۔

.12 آپ جو حکم دیتے ہیں اور سچ محسوس کرتے ہیں وہ پورا ہو جائے گا۔ ہم آہنگی، صحت، امن اور فراوانی کا حکم۔



## باب VII

## لاشعور کا رجحان زندگی کی طرف ہے۔

آپ کی دماغی زندگی کا نوے فیصد سے زیادہ لاشعوری ہے، اس لیے جو مرد اور عورتیں اس شاندار طاقت کو استعمال کرنے میں ناکام رہتے ہیں وہ بہت تنگ حدود میں رہتے ہیں۔ آپ کے لاشعور کے عمل

ہمیشہ زندہ اور تعمیری ہوتے ہیں۔ آپ کا لاشعور آپ کے جسم کا معمار ہے اور اس کے تمام اہم افعال کو برقرار رکھتا ہے۔ یہ دن میں چوبیس گھنٹے کام پر ہوتا ہے اور کبھی نہیں سوتا۔ یہ ہمیشہ آپ کی مدد اور نقصان سے بچانے کی کوشش کرتا ہے۔

آپ کا لاشعوری ذہن لامحدود زندگی اور لامحدود حکمت کے ساتھ رابطے میں ہے، اور اس کے جذبات اور خیالات ہمیشہ زندہ رہتے ہیں۔ اعلیٰ درجے کی اور اعلیٰ زندگی کے لیے عظیم خواہشات، ترغیبات اور تصورات لاشعور سے جنم لیتے ہیں۔ آپ کے گہرے عقائد وہ ہیں جن کے بارے میں آپ عقلی طور پر بحث نہیں کر سکتے کیونکہ وہ آپ کے شعوری ذہن سے نہیں آتے۔ وہ آپ کے لا شعوری دماغ سے آتے ہیں۔ آپ کا لاشعور آپ سے وجدان، تاثرات، تصورات، انتشارات، خواہشات اور خیالات میں آپ سے بات کرتا ہے، اور یہ ہمیشہ آپ کو اٹھنے، بڑھنے، آگے بڑھنے، مہم جوئی کرنے اور مزید بلندیوں کی طرف بڑھنے کے لیے کہتا ہے۔ دوسروں کی جان بچانے کے لیے محبت کرنے کی خواہش آپ کے لاشعور کی گہرائیوں سے آتی ہے۔ مثال کے

طور پر، سان فرانسسکو کے عظیم زلزلے اور 18 اپریل 1906 کی آگ کے دوران، وہ معذور اور معذور جو طویل عرصے تک قید تھے، اٹھے اور انہوں نے بہادری اور استقامت کے چند حیرت انگیز کارنامے انجام دیے۔ دوسروں کو ہر قیمت پر بچانے کی شدید خواہش ان کے اندر پیدا ہوئی، اور ان کے لاشعور نے اسی کے مطابق جواب دیا۔

عظیم فنکار، موسیقار، شاعر، مقرر اور مصنف اپنی لاشعوری قوتوں کے ساتھ مل کر متحرک اور متاثر ہو جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر، رابرٹ لوئس سٹیونسن، سونے سے پہلے، جب وہ سوتے تھے، اپنے ذی شعور کو اس کے لیے کہانیاں تیار کرنے کا کام سونپتے تھے۔ جب اس کا بینک اکاؤنٹ کم تھا تو وہ اپنے لاشعور سے اسے ایک اچھا، مارکیٹ ایبل تھرلر دینے کے لیے کہتا تھا۔ اسٹیونسن نے کہا کہ اس کے گہرے دماغ کی ذہانت نے اسے ایک سیریل کی طرح کہانی کو ٹکڑے ٹکڑے کر دیا۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کا لاشعور آپ کے باوجود کس طرح بلند اور دانشمندانہ باتیں کہے گا، جن کے بارے میں آپ کا شعوری ذہن کچھ نہیں جانتا۔

مارک ٹوین نے کئی مواقع پر دنیا کو بتایا کہ اس نے اپنی زندگی میں کبھی کام نہیں کیا۔ اس کا تمام مزاح اور اس کی تمام عظیم تحریریں اس حقیقت کی وجہ سے تھیں کہ اس نے اپنے لاشعوری ذہن کے ناقابل تسخیر ذخیرے کو ٹیپ کیا۔

جسم کس طرح دماغ کے کاموں کی تصویر کشی کرتا ہے۔

آپ کے شعور اور لاشعوری دماغ کے تعامل کے لیے اعصاب کے متعلقہ نظام کے درمیان ایک سمی لار تعامل کی ضرورت ہوتی ہے۔ سیر بروسپائنل نظام شعوری ذہن کا عضو ہے، اور ہمدرد نظام لاشعور دماغ کا عضو ہے۔ دماغی اسپائنل سسٹم وہ چینل ہے جس کے ذریعے آپ شعوری ادراک حاصل کرتے ہیں۔



آپ کے پانچ جسمانی حواس اور آپ کے جسم کی حرکت پر ورزش کا کنٹرول۔ یہ نظام دماغ میں اپنے اعصاب رکھتا ہے، اور یہ آپ کے رضاکارانہ اور شعوری دماغی فعل کا چینل ہے۔

ہمدرد نظام، جسے بعض اوقات غیر ارادی اعصابی نظام بھی کہا جاتا ہے، اس کا مرکز سٹوم اچ کے پچھلے حصے میں ایک گینگلیونک ماس میں ہوتا ہے جسے سولر پلیکسس کہا جاتا ہے، اور بعض اوقات اسے abڈومینل برین بھی کہا جاتا ہے۔ یہ اس ذہنی عمل کا چینل ہے، جو لاشعوری طور پر جسم کے اہم افعال کی حمایت کرتا ہے۔

دونوں نظام الگ الگ یا ہم آہنگی سے کام کر سکتے ہیں۔ جج تھامس ٹروورڈ، دماغی سائنس پر ایڈنبرا لیکچرز) نیویارک Robert : McBride & Co 1909) کہتا ہے "Vagus nerve"، رضاکارانہ نظام کے ایک حصے کے طور پر دماغی ریجن سے باہر نکلتی ہے، اور اس کے ذریعے ہم صوتی اعضاء کو کنٹرول کرتے ہیں' پھر یہ شاخیں بھیجتے ہوئے چھاتی کی طرف جاتا ہے۔ دل اور پھیپھڑوں کو، آخر میں، ڈایافرام سے گزرتے ہوئے، یہ بیرونی تہہ کھو دیتا ہے، جو رضاکارانہ نظام کے اعصاب کو ممتاز کرتا ہے اور ہمدردی کے نظام کے ساتھ پہچانا جاتا ہے، اس لیے دونوں کے درمیان ایک مربوط ربط پیدا ہوتا ہے اور انسان کو جسمانی طور پر ایک واحد وجود بنا دیتا ہے۔

"اسی طرح دماغ کے مختلف حصے بالترتیب دماغ کی معروضی اور موضوعی سرگرمیوں کے ساتھ ان کے تعلق کی نشاندہی کرتے ہیں، اور عام طور پر بات کرتے ہوئے ہم دماغ کے اگلے حصے کو میرے لیے اور پچھلے حصے کو بعد والے حصے کو تفویض کر سکتے ہیں، جبکہ درمیانی حصہ دونوں کے کردار میں حصہ لیتا ہے"۔

ذہنی اور جسمانی تعامل کو دیکھنے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ یہ سمجھیں کہ آپ کا شعوری ذہن ایک خیال کو سمجھتا ہے، جو آپ کے اعصاب کے رضاکارانہ نظام میں ایک درست سپانڈنگ کمپن پیدا کرتا ہے۔ اس کے نتیجے میں آپ کے اعصاب کے غیر ارادی نظام میں اسی طرح کا کرنٹ پیدا ہوتا ہے، اس طرح یہ خیال آپ کے لاشعور دماغ کے حوالے کر دیتا ہے، جو کہ تخلیقی ذریعہ ہے۔

اس طرح آپ کے خیالات چیزیں بن جاتے ہیں۔

ہر وہ خیال جو آپ کے ہوش مند ذہن کے ذریعہ تفریح ہوتا ہے اور اسے سچ کے طور پر قبول کیا جاتا ہے وہ آپ کے دماغ کے ذریعہ آپ

کے سولر پلیکسس ، لاشعوری دماغ کے دماغ کو بھیجا جاتا ہے ، تاکہ آپ کا جسم بنایا جائے ، اور ایک حقیقت کے طور پر آپ کی دنیا میں پیش کیا جائے۔

ایک ذہانت ہے جو جسم کی دیکھ بھال کرتی ہے۔ جب آپ سیلولر سسٹم اور اعضاء کی ساخت کا مطالعہ کرتے ہیں، جیسے کہ آنکھیں، کان، دل، جاندار، مثانہ وغیرہ، تو آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ وہ خلیات کے گروہوں پر مشتمل ہوتے ہیں، جو ایک گروپ کی ذہانت کی تشکیل کرتے ہیں جس کے تحت وہ مل کر کام کرتے ہیں اور اس قابل ہوتے ہیں ماسٹر مائنڈ (شعور ذہن) کے مشورے پر حکم دیتے ہیں اور ان کو نتیجہ خیز فنکشن میں انجام دیتے ہیں۔



واحد خلیے والے جاندار کا بغور مطالعہ آپ کو دکھاتا ہے کہ آپ کے پیچیدہ جسم میں کیا ہوتا ہے۔ یہ خیال تھا کہ مونو سیلولر جاندار کا کوئی اعضاء نہیں ہے، پھر بھی یہ دماغی عمل اور رد عمل کا ثبوت دیتا

ہے جو حرکت، خوراک، جذب اور خاتمے کے بنیادی افعال کو انجام دیتا ہے۔

بہت سے لوگ کہتے ہیں کہ ایک ذہانت ہے جو آپ کے جسم کی دیکھ بھال کرے گی اگر آپ اسے تنہا چھوڑ دیں۔ یہ سچ ہے، لیکن مشکل یہ ہے کہ باشعور ذہن ہر طرح سے پانچ حواس کے ثبوتوں میں مداخلت کرتا ہے جو بیرونی ظاہری شکلوں پر مبنی ہے، جس سے غلط عقیدہ، خوف اور محض رائے کا راج ہوتا ہے۔ جب خوف، غلط عقائد اور منفی نمونوں کو نفسیاتی، جذباتی کنڈیشنگ کے ذریعے آپ کے ذیلی شعوری ذہن میں اندراج کرنے کے لیے بنایا جاتا ہے، تو لاشعوری ذہن کے لیے اس کے پیش کردہ بلیو پرنٹ وضاحتوں پر عمل کرنے کے علاوہ کوئی دوسرا راستہ نہیں ہوتا ہے۔

لاشعوری ذہن عام بھلائی کے لیے مسلسل کام کرتا ہے۔آپ کے اندر کا ساپیکش نفس عام بھلائی کے لیے مسلسل کام کرتا ہے، جو ہر چیز کے پیچھے ہم آہنگی کے ایک فطری اصول کی عکاسی کرتا ہے۔ آپ کے ذیلی ذہین ذہن کی اپنی مرضی ہے اور یہ اپنے آپ میں ایک بہت

ہی حقیقی چیز ہے۔ یہ رات دن عمل کرتا ہے چاہے آپ اس پر عمل کریں یا نہ کریں۔ یہ آپ کے جسم کو بنانے والا ہے، لیکن آپ اسے بنا دیکھ، سن یا محسوس نہیں کر سکتے، کیونکہ یہ سب ایک خاموش عمل ہے۔ آپ کے لاشعور کی اپنی ایک زندگی ہے، جو ہمیشہ ہم آہنگی، صحت اور امن کی طرف بڑھ رہی ہے۔ یہ اس کے اندر الہی معمول ہے جو ہر وقت آپ کے ذریعے اظہار کی تلاش کرتا ہے۔

انسان ہم آہنگی کے فطری اصول میں کیسے مداخلت کرتا ہے۔ صحیح طریقے سے سوچنے کے لیے، سائنسی طور پر، ہمیں "سچائی" کو جاننا چاہیے۔ حقیقت کو جاننا آپ کے لا شعوری دماغ کی لامحدود ذہانت اور طاقت کے ساتھ ہم آہنگ ہونا ہے، جو ہمیشہ زندگی کی طرف رواں دواں ہے۔

ہر وہ سوچ یا عمل، جو ہم آہنگ نہ ہو، خواہ جہالت کے ذریعے ہو یا ڈیزائن کے ذریعے، اس کا نتیجہ ہر قسم کے اختلاف اور محدودیت کا باعث بنے گا۔

سائنسدان ہمیں بتاتے ہیں کہ آپ ہر گیارہ ماہ بعد ایک نیا جسم بناتے ہیں۔ لہذا جسمانی نقطہ نظر سے آپ واقعی صرف گیارہ ماہ کے ہیں۔ اگر آپ خوف، غصہ، حسد اور بیمار خواہش کے خیالات سے اپنے جسم میں خرابیاں پیدا کرتے ہیں، تو آپ کو اپنے سوا کوئی قصوروار نہیں ہے۔

آپ اپنے خیالات کا مجموعہ ہیں۔ آپ منفی خیالات اور تصویر کشی سے بچ سکتے ہیں۔ تاریکی سے نجات کا راستہ روشنی سے ہے۔ سردی پر قابو پانے کا طریقہ گرمی سے ہے۔ منفی سوچ پر قابو پانے کا طریقہ اچھی سوچ کو بدلنا ہے۔ اقرار کریں کہ اچھائیاں اور برائیاں ختم ہو جائیں گی۔

صحت مند، اہم اور مضبوط ہونا معمول کیوں ہے - بیمار ہونا غیر معمولی بات ہے

دنیا میں پیدا ہونے والا اوسط بچہ اپنی تمام غذا کے ساتھ بالکل صحت

منـد ہوتا ہے۔ 

گیبنز بالکل کام کر رہے ہیں۔ یہ عام حالت ہے، اور ہمیں صحت مند، اہم اور مضبوط رہنا چاہیے۔ خود کو محفوظ رکھنے کی جبلت آپ کی فطرت کی سب سے مضبوط جبلت ہے اور یہ آپ کی فطرت میں شامل ایک انتہائی طاقتور، ہمیشہ سے موجود اور مسلسل چلنے والی سچائی کو تشکیل دیتی ہے۔ لہذا، یہ واضح ہے

یہ کہ آپ کے تمام خیالات، نظریات اور عقائد کو زیادہ سے زیادہ صلاحیت کے ساتھ کام کرنا چاہیے جب وہ آپ میں فطری زندگی کے اصول سے ہم آہنگ ہوں، جو ہمیشہ کے لیے آپ کو تمام خطوط پر محفوظ اور تحفظ فراہم کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ عام حالات کو غیر معمولی حالات سے زیادہ آسانی اور یقین

کے ساتھ بحال کیا جا سکتا ہے۔

بیمار ہونا غیر معمولی بات ہے۔ اس کا سیدھا مطلب ہے کہ آپ زندگی کے دھارے کے خلاف جا رہے ہیں اور منفی سوچ رہے ہیں۔ زندگی کا قانون ترقی کا قانون ہے۔ تمام فطرت خاموشی سے، مسلسل ترقی کے قانون میں خود کو دباتے ہوئے اس قانون کے عمل کی گواہی دیتی ہے۔ جب نشوونما اور اظہار ہو تو زندگی ہونی چاہیے۔ جہاں زندگی ہے وہاں ہم آہنگی ہونی چاہیے اور جہاں ہم آہنگی ہے وہاں صحت کامل ہے۔

اگر آپ کی سوچ آپ کے ذیلی ذہن کے تخلیقی اصول سے ہم آہنگ ہے تو آپ ہم آہنگی کے فطری اصول کے مطابق ہیں۔ اگر آپ ایسے خیالات کو دل بہلاتے ہیں جو حر کے اصول کے مطابق نہیں ہیں۔ مونی، یہ خیالات آپ سے چمٹے رہتے ہیں، آپ کو پریشان کرتے ہیں، آپ کو پریشان کرتے ہیں، اور آخرکار بیماری لاتے ہیں۔ اور اگر برقرار رہے تو ممکنہ طور پر موت۔

بیماری کے علاج میں، آپ کو اپنے پورے نظام میں اپنے لاشعوری دماغ کی اہم قوتوں کی آمد اور تقسیم کو بڑھانا چاہیے۔ یہ خوف، پریشانی، اضطراب، حسد، ہاٹ ٹرین اور ہر دوسری تباہ کن سوچ کے خیالات کو ختم کر کے کیا جا سکتا ہے جو آپ کے اعصاب اور غدود کو پھاڑ کر تباہ کر دیتا ہے ۔ جسم کے بافتیں جو تمام فضلہ مواد کے خاتمے کو کنٹرول کرتی ہیں۔

پاٹ کی بیماری کا علاج

مارچ، 1917 کے نوٹیلس میگزین میں، پوٹ کی بیماری، یا ریڑھ کی ہڈی کی تپ دق میں مبتلا ایک لڑکے کے بارے میں ایک مضمون شائع ہوتا ہے، جس کا علاج قابل ذکر تھا۔ اس کا نام فریڈرک الیاس اینڈریوز آف انڈیاناپو لیس تھا، جو اب یونیٹی سکول آف کرسچنیت، کنساس سٹی، میسوری کے وزیر ہیں۔ اس کے معالج نے اسے لاعلاج قرار دیا۔ اس نے دعا کرنا شروع کی، اور ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل ایک ٹیڑھے، مڑے ہوئے معذور سے، وہ ایک مضبوط، سیدھا، اچھی شکل والا آدمی بن گیا۔ اس نے اپنا خود کا اثبات بنایا، مرد ان

خصوصیات کو جذب کرتے ہیں جن کی اسے ضرورت تھی۔

اس نے دن میں کئی بار بار بار تصدیق کی، "میں مکمل، کامل، مضبوط، طاقتور، محبت کرنے والا، ہم آہنگ اور خوش ہوں۔" اس نے صبر کیا اور کہا کہ یہ دعا اس کے ہونٹوں پر رات کی آخری اور پہلی دعا تھی۔ صبح. اس نے محبت اور صحت کے خیالات بھیج کر دوسروں کے لیے بھی دعا کی۔ ذہن کا یہ رویہ اور نماز کا طریقہ اس کے پاس کئی بار واپس آیا۔ اس کے ایمان اور استقامت نے بڑے منافع کے ساتھ ادائیگی کی۔ جب خوف، غصہ، حسد یا حسد کے خیالات نے اس کی توجہ مبذول کرائی، تو وہ



فوری طور پر اس کے دماغ میں اثبات کی جوابی قوت شروع کر دے گا۔ اس کے لاشعوری ذہن نے اس کی دو طرفہ سوچ کی نوعیت کے مطابق جواب دیا۔ یہ بائبل میں بیان کا مفہوم ہے،اپنے راستے پر چلو، تمہارے ایمان نے تمہیں تندرست کر دیا ہے۔ مرقس.10:52

آپ کی لاشعوری طاقتوں میں یقین آپ کو کس طرح مکمل بناتا ہے۔ایک نوجوان، جو ذی شعور دماغ کی شفا بخش طاقت پر میرے لیکچرز میں آیا تھا، اسے آنکھ میں شدید تکلیف ہوئی جس کے لیے اس کے ڈاکٹر نے کہا کہ آپریشن کی ضرورت ہے۔ اس نے اپنے آپ سے کہا، "میرے لاشعور نے میری آنکھیں بنائی ہیں، اور یہ مجھے ٹھیک کر سکتی ہے"۔

ہر رات، جیسے ہی وہ سوتا تھا، وہ ایک غنودگی کی حالت میں، مراقبہ کی حالت میں داخل ہوتا تھا، جو نیند کے مترادف تھا۔ اس کا دھیان متحرک ہو کر آنکھوں کے ڈاکٹر کی طرف متوجہ ہو گیا۔ اس نے تصور کیا کہ ڈاکٹر اس کے سامنے ہے، اور اس نے صاف سنا، یا تصور کیا کہ اس نے سنا، ڈاکٹر نے اسے کہا، "میرا کل ہوا ہے!" اس نے ہر رات سونے سے پہلے تقریباً پانچ منٹ تک یہ بات بار بار سنی۔ تین ہفتوں کے اختتام پر وہ پھر سے ماہر امراض چشم کے پاس گیا جس نے پہلے اس کی آنکھوں کا معائنہ کیا تھا، اور طبیب نے اس آدمی سے کہا، "یہ ایک معجزہ ہے!" کیا ہوا؟ اس شخص نے ڈاکٹر کو ایک

آلہ یا اسے قائل کرنے یا خیال پہنچانے کے ذریعہ کے طور پر استعمال کرتے ہوئے اپنے لاشعوری ذہن کو متاثر کیا۔ تکرار، ایمان اور توقع کے ذریعے اس نے اپنے لاشعوری ذہن کو رنگ دیا۔ اس کے لاشعور دماغ نے اس کی آنکھ بنائی۔ اس کے اندر کامل نمونہ تھا اور فوراً ہی آنکھ کو ٹھیک کرنے کے لیے آگے بڑھا۔ یہ ایک اور مثال ہے کہ کس طرح آپ کے لاشعور کی شفا بخش طاقت میں یقین آپ کو تندرست بنا سکتا ہے۔

جائزہ لینے کے لیے اشارے

.1آپ کا لاشعور آپ کے جسم کو بنانے والا ہے اور دن میں چوبیس گھنٹے کام پر رہتا ہے۔آپ منفی سوچ کے ذریعہ اس کے زندگی بخش نمونوں میں مداخلت کرتے ہیں۔

.2سونے سے پہلے کسی بھی مسئلے کا جواب تیار کرنے کے کام کے ساتھ اپنے لاشعور کو چارج کریں اور یہ آپ کو جواب دے گا۔

.3اپنے خیالات پر نظر رکھیں۔ ہر خیال کو سچ کے طور پر قبول کیا

جاتا ہے جو آپ کے دماغ کے ذریعہ آپ کے شمسی پلیکسس - آپ کے پیٹ کے دماغ میں بھیجا جاتا ہے اور ایک حقیقت کے طور پر آپ کی دنیا میں لایا جاتا ہے۔

.4جان لیں کہ آپ اپنے لا شعوری ذہن کو ایک نیا خاکہ دے کر خود کو دوبارہ بنا سکتے ہیں۔

.5آپ کے لاشعور کا رجحان ہمیشہ زندہ رہتا ہے۔ آپ کا کام آپ کے شعور کے ساتھ ہے۔ اپنے لاشعور دماغ کو ایسے احاطے سے کھلائیں جو سچ ہیں۔ آپ کا لاشعور ہمیشہ آپ کی عادت کے مطابق دوبارہ پیدا ہوتا رہتا ہے۔



.6آپ ہر گیارہ ماہ بعد ایک نیا جسم بناتے ہیں۔ اپنے خیالات کو تبدیل کر کے اور انہیں بدلتے ہوئے اپنے جسم کو تبدیل کریں۔

.7صحت مند ہونا معمول کی بات ہے۔ بیمار ہونا غیر معمولی بات

ہے۔ ہم آہنگی کے فطری اصول کے اندر ہے۔

.8حسد، خوف، فکر اور اضطراب کے خیالات آپ کے اعصاب اور غدود کو پھاڑ دیتے ہیں اور ہر قسم کی ذہنی اور جسمانی بیماریاں لاتے ہیں۔

.9جس چیز کی آپ جان بوجھ کر تصدیق کرتے ہیں اور سچ محسوس کرتے ہیں وہ آپ کے دماغ، جسم اور معاملات میں ظاہر ہو جائے گا۔ اچھائی کی تصدیق کریں اور زندگی کی خوشی میں داخل ہوں۔

مزید مفت کتابیں لا آف اٹریکشن ہیون

## باب 8

## اپنے مطلوبہ نتائج کیسے حاصل کریں۔

ناکامی کی بنیادی وجوہات یہ ہیں: اعتماد کی کمی اور بہت زیادہ اف فورٹ۔ بہت سے لوگ لاشعوری دماغ کے کاموں کو مکمل طور پر پیش کرنے میں ناکام ہو کر اپنی دعاؤں کے جوابات کو روک دیتے ہیں۔ جب آپ جانتے ہیں کہ آپ کا دماغ کیسے کام کرتا ہے، تو آپ کو ایک حد تک اعتماد حاصل ہوتا ہے۔ آپ کو یاد رکھنا چاہیے کہ جب بھی آپ کا لاشعوری ذہن کسی خیال کو قبول کرتا ہے، تو اسے فوری طور پر اس پر عمل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ اپنے تمام طاقتور وسائل کو اس مقصد کے لیے استعمال کرتا ہے اور موبی آپ کے گہرے دماغ کے تمام ذہنی اور روحانی قوانین کو لیز کرتا ہے۔ یہ قانون اچھے یا برے خیالات کے لیے درست ہے۔ اس کے نتیجے میں، اگر آپ اسے منفی طور پر استعمال کرتے ہیں، تو یہ مصیبت، ناکامی اور الجھن لاتا ہے۔ جب آپ اسے تعمیری طور پر استعمال کرتے ہیں تو

یہ رہنمائی، آزادی اور ذہنی سکون لاتا ہے۔

صحیح جواب ناگزیر ہے جب آپ کے خیالات مثبت، تعمیری اور محبت کرنے والے ہوں۔ اس سے یہ بالکل عیاں ہے کہ ناکامی پر قابو پانے کے لیے آپ کو صرف یہ کرنا ہے کہ آپ کے لاشعور کو اپنے خیال یا درخواست کو اب اس کی حقیقت کو محسوس کرتے ہوئے قبول کرنا ہے، اور باقی کام آپ کے دماغ کا قانون کرے گا۔ ایمان اور اعتماد کے ساتھ آپ کی درخواست کو تبدیل کریں اور آپ کا لاشعور آپ کو سنبھالے گا اور آپ کا جواب دے گا۔

آپ ذہنی جبر کو استعمال کرنے کی کوشش کر کے نتائج حاصل کرنے میں ہمیشہ ناکام رہیں گے ۔آپ کا لاشعوری ذہن جبر کا جواب نہیں دیتا، یہ آپ کے ایمان یا شعوری ذہن کی قبولیت کا جواب دیتا ہے۔

نتائج حاصل کرنے میں آپ کی ناکامی اس طرح کے بیانات سے بھی پیدا ہو سکتی ہے جیسے، "حالات بدتر ہو رہے ہیں۔" "مجھے کبھی

جواب نہیں ملے گا۔" "مجھے باہر نکلنے کا کوئی راستہ نظر نہیں آتا۔" "یہ ناامید ہے۔" "میں نہیں جانتا کہ کیا کروں۔" "میں سب گھل مل گیا ہوں۔" جب آپ اس طرح کے بیانات استعمال کرتے ہیں، تو آپ کو اپنے لاشعور سے کوئی جواب یا تعاون نہیں ملتا ہے۔ وقت کی نشان دہی کرنے والے سپاہی کی طرح، آپ نہ آگے جاتے ہیں نہ پیچھے۔ دوسرے الفاظ میں، آپ کو کہیں نہیں ملتا.

اگر آپ ٹیکسی میں سوار ہو جائیں اور ڈرائیور کو پانچ منٹ میں ڈیڑھ درجن مختلف سمتیں دیں تو وہ نا امیدی سے الجھ جائے گا اور شاید آپ کو کہیں لے جانے سے انکار کر دے گا۔ اپنے ذیلی شعور کے ساتھ کام کرتے وقت بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔ آپ کے ذہن میں ایک واضح خیال ہونا چاہیے۔ آپ کو یقینی فیصلہ پر پہنچنا ہوگا کہ بیماری میں پریشان کن مسئلہ کا ایک راستہ ہے، حل ہے۔ آپ کے ذی شعور میں صرف لامحدود ذہانت ہی اس کا جواب جانتی ہے۔ جب آپ اپنے شعوری ذہن میں اس واضح نتیجے پر پہنچتے ہیں، تو آپ کا ذہن بن جاتا ہے، اور آپ کے عقیدے کے مطابق آپ کے ساتھ کیا جاتا ہے۔

ایزی کرتا ہے۔

ایک گھر کے مالک نے ایک بار بھٹی کے مرمت کرنے والے سے بوائلر کو ٹھیک کرنے کے لیے دو سو ڈالر وصول کرنے کا مظاہرہ کیا۔ مکینک نے کہا، "میں نے لاپتہ بولٹ کے لیے پانچ سینٹ اور ایک سو ننانوے ڈالر وصول کیے



اور پچانوے سینٹ یہ جاننے کے لیے کہ کیا غلط تھا۔

اسی طرح، آپ کا لاشعور دماغ ایک ماسٹر مکینک ہے، تمام حکمت والا، جو آپ کے جسم کے کسی بھی عضو کے ساتھ ساتھ آپ کے معاملات کو ٹھیک کرنے کے طریقے اور ذرائع جانتا ہے۔ صحت کا حکم دیں، اور آپ کا لاشعور اسے قائم کرے گا، لیکن نرمی کلید ہے۔ "یہ آسان ہے۔" تفصیلات اور ذرائع سے پریشان نہ ہوں بلکہ حتمی نتیجہ جانیں۔ اپنے مسئلے کے خوشگوار حل کا احساس حاصل کریں چاہے وہ صحت ہو، مالیات ہو یا ملازمت۔ یاد رکھیں کہ بیماری کی شدید حالت سے صحت

یاب ہونے کے بعد آپ نے کیسا محسوس کیا۔ ذہن میں رکھیں کہ آپ کا احساس تمام لاشعوری مظاہرے کا ٹچ اسٹون ہے۔ آپ کے نئے آئیڈیا کو موضوعی طور پر ایک مکمل حالت میں محسوس کیا جانا چاہیے، نہ کہ مستقبل، بلکہ جیسا کہ ابھی آرہا ہے۔

کوئی مخالف نہ سمجھیں، تخیل کا استعمال کریں اور طاقت نہ رکھینا پنے لا شعوری دماغ کو استعمال کرتے ہوئے آپ کسی مخالف کا اندازہ نہیں لگاتے، آپ کوئی قوت ارادی استعمال نہیں کرتے۔ آپ اختتام اور آزادی ریاست کا تصور کریں۔ آپ راہ میں آنے کی کوشش کرتے ہوئے آپ کو پائیں گے، لیکن ایک سادہ، بچے کی طرح، معجزہ بنانے والے ایمان کو برقرار رکھنے میں ثابت قدم رہیں گے۔ اپنے آپ کو بیماری یا پریشانی کے ساتھ تصویر بنائیں۔ آپ جس آزادی کی خواہش رکھتے ہیں اس کے جذباتی ساتھ کا تصور کریں۔ عمل سے تمام سرخ ٹیپ کاٹ دیں۔ آسان طریقہ بہترین ہے۔

کس طرح نظم و ضبط تخیل حیرت انگیز کام کرتا ہے۔

اپنے لا شعوری دماغ سے جواب حاصل کرنے کا ایک شاندار طریقہ نظم

و ضبط یا سائنسی تخیل ہے۔ جیسا کہ پہلے بتایا گیا ہے، آپ کا لاشعور دماغ جسم کا بنانے والا ہے اور اس کے تمام اہم افعال کو کنٹرول کرتا ہے۔

بائبل کہتی ہے،جو کچھ بھی تم ایمان کے ساتھ دعا میں مانگو گے، تمہیں ملے گا۔۔یقین کرنا کسی چیز کو سچ ماننا یا اس کے ہونے کی حالت میں رہنا ہے۔ جیسا کہ آپ اس موڈ کو برقرار رکھتے ہیں، آپ کو ایک بدلی ہوئی دعا کی خوشی کا تجربہ ہوگا!

نماز میں کامیابی کے تین مراحل

معمول کا طریقہ کار درج ذیل ہے:

.1مسئلہ پر ایک نظر ڈالیں۔

.2اس حل یا راستے کی طرف رجوع کریں جو صرف لاشعوری ذہن کو معلوم ہے۔ 3. گہرے یقین کے احساس میں آرام کریں کہ یہ ہو گیا ہے۔

اپنی دعا کو یہ کہہ کر کمزور نہ کریں کہ کاش میں شفا پاتا۔ "مجھے امید

ہے۔" کیئے جانے والے کام کے بارے میں آپ کا احساس "باس" ہے۔ ہم آہنگی ہماری ہے۔ جان لو کہ صحت آپ کی ہے۔ لا شعوری دماغ کی لامحدود شفا بخش طاقت کے لیے ایک گاڑی بن کر ذہین بنیں۔ صحت کے خیال کو اپنے لا شعوری ذہن تک یقین کے مقام تک پہنچا دیں۔ پھر آرام کرو۔ اپنے آپ کو اپنے ہاتھوں سے نکالو۔ حالت اور حالات سے کہو، "یہ بھی گزر جائے گا۔" آرام کے ذریعے آپ اپنے لاشعوری ذہن کو متاثر کرتے ہیں اور خیال کے پیچھے حرکی توانائی کو اس قابل بناتے ہیں کہ وہ اسے سنبھال سکے



ٹھوس احساس میں.

الٹ کوشش کا قانون اور آپ جس چیز کے لئے دعا کرتے ہیں اس کے برعکس آپ کو کیوں ملتا ہے۔

فرانس سے تعلق رکھنے والے مشہور ماہر نفسیات، Coue جس نے تقریباً چالیس سال پہلے امریکہ کا دورہ کیا تھا، نے الٹی کوشش کے

قانون کی وضاحت اس طرح کی ہے: "جب آپ کی خواہشات اور تخیلات میں تضاد ہوتا ہے، تو آپ کا تخیل ہمیشہ روز بروز فائدہ اٹھاتا ہے"۔

اگر، مثال کے طور پر، آپ کو فرش پر تختی پر چلنے کے لیے کہا گیا، تو آپ بغیر کسی سوال کے ایسا کریں گے۔ اب فرض کریں کہ وہی تختہ ہوا میں بیس فٹ اوپر دو دیواروں کے درمیان رکھا گیا تھا۔ کیا آپ اسے چلیں گے؟ اس پر چلنے کی آپ کی خواہش کا مقابلہ آپ کے تخیل یا گرنے کے خوف سے ہوگا۔ آپ کا غالب خیال جو کہ گرنے کی تصویر ہو گا فتح کر لے گا۔ تخت پر چلنے کی آپ کی خواہش، مرضی یا کوشش الٹ جائے گی، اور ناکامی کے غالب خیال کو تقویت ملے گی۔

دماغی کوشش ہمیشہ خود کو شکست دیتی ہے، جو ہمیشہ مطلوبہ چیز کے مخالف جگہ پر ہوتی ہے۔ حالت پر قابو پانے کے لیے بے اختیاری کی تجاویز بھارت پر غالب ہیں۔ آپ کے لاشعور کو ہمیشہ غالب خیال کے ذریعے کنٹرول کیا جاتا ہے۔ آپ کا لاشعور دو متضاد الفاظ میں سے

مضبوط ترین تجاویز کو قبول کرے گا۔ آسان طریقہ بہتر ہے۔

اگر آپ کہتے ہیں، "میں شفا چاہتا ہوں، لیکن میں اسے حاصل نہیں کر سکتا،" "میں بہت کوشش کرتا ہوں،" "میں اپنے آپ کو دعا کرنے پر مجبور کرتا ہوں،" "میں اپنی تمام قوت ارادی کا استعمال کرتا ہوں،" آپ کو اس بات کا احساس ہونا چاہیے۔ آپ کی غلطی آپ کی کوشش میں ہے۔ قوتِ ارادی کا استعمال کرتے ہوئے لاشعوری ذہن کو اپنے خیال کو قبول کرنے پر مجبور کرنے کی کوشش نہ کریں۔ اس طرح کی کوششیں ناکامی سے دوچار ہوتی ہیں اور آپ کو اس کے برعکس ملتا ہے جس کے لیے آپ نے دعا کی تھی۔

مندرجہ ذیل ایک عام تجربہ ہے۔ طلباء، جب امتحانی امتحانات لیتے ہیں اور اپنے پرچے پڑھتے ہیں، تو محسوس کرتے ہیں کہ ان کا سارا علم اچانک ان سے خالی ہو گیا ہے۔ ان کے ذہن خوفناک خالی ہو جاتے ہیں اور وہ ایک متعلقہ سوچ کو یاد کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ جتنا وہ دانت پیستے ہیں اور قوت ارادی کو طلب کرتے ہیں، اتنے ہی جواب بھاگتے نظر آتے ہیں۔ لیکن، جب وہ کمرہ امتحان سے نکل

جاتے ہیں اور ذہنی دباؤ کم ہو جاتا ہے، تو وہ جوابات جن کی وہ تلاش کر رہے تھے، ان کے ذہنوں میں واپس آتے ہیں۔ اپنے آپ کو یاد کرنے پر مجبور کرنے کی کوشش ان کی ناکامی کی وجہ تھی۔ یہ الٹ کوشش کے قانون کی ایک مثال ہے جس کے تحت آپ کو اس کے برعکس ملتا ہے جو آپ نے مانگی یا مانگی تھی۔

خواہش اور تخیل کے تصادم میں صلح ہونی چاہیے۔ذہنی قوت کا استعمال یہ فرض کرنا ہے کہ مخالفت موجود ہے۔ جب آپ کا ذہن کسی مسئلے پر قابو پانے کے ذرائع پر مرکوز ہوتا ہے، تو اسے رکاوٹ سے کوئی سروکار نہیں رہتا۔ میتھیو 18:19 کہتا ہے،اگر تم میں سے دو زمین پر کسی چیز کو چھونے کے لئے راضی ہوں گے جو وہ مانگیں گے تو یہ ان کے لئے میرے آسمانی باپ کی طرف سے کیا جائے گا۔



یہ دونوں کون ہیں؟ اس کا مطلب ہے کسی بھی خیال، خواہش یا

ذہنی تصویر پر آپ کے شعور اور لاشعور کے درمیان ہم آہنگ اتحاد۔ جب آپ کے دماغ کے کسی بھی حصے میں اب کوئی جھگڑا نہیں رہے گا تو آپ کی دعا رد ہو جائے گی۔ آپ اور آپ کے ڈی صاحب، آپ کی سوچ اور احساس، آپ کے خیال اور جذبات، آپ کی خواہش اور تخیل کے طور پر دونوں متفق ہونے کی نمائندگی کر سکتے ہیں۔

آپ نیند کی حالت میں داخل ہو کر اپنی خواہشات اور تخیل کے درمیان تمام تنازعات سے بچتے ہیں جو تمام کوششوں کو کم سے کم کر دیتی ہے۔ جب نیند کی حالت میں ہو تو شعوری ذہن کافی حد تک ڈوب جاتا ہے۔ آپ کے لاشعور کو بیدار کرنے کا بہترین وقت سونے سے پہلے اور ہمارے بیدار ہونے کے فوراً بعد ہوتا ہے۔ اس حالت میں منفی خیالات اور منظر کشی جو آپ کی خواہش کو بے اثر کر دیتی ہے اور اس لیے آپ کے ذیلی ذہین ذہن کی طرف سے قبولیت کو روکتے ہیں وہ اب خود کو پیش نہیں کرتے۔ جب آپ پوری ہونے والی خواہش کی حقیقت کا تصور کرتے ہیں اور کامیابی کا سنسنی محسوس کرتے ہیں، تو آپ کا ذیلی شعور آپ کی خواہش کی تکمیل کا

باعث بنتا ہے۔

بہت سارے لوگ اپنے کنٹرولڈ، ڈائریکٹڈ اور نظم و ضبط والے تخیل کے کھیل سے اپنے تمام الجھنوں اور مسائل کو حل کرتے ہیں، یہ جانتے ہوئے کہ جو کچھ بھی وہ تصور کرتے ہیں اور محسوس کرتے ہیں وہ سچ ہے۔ مرضیاورضروری ہے گزرنا

مندرجہ ذیل میں واضح طور پر واضح کیا جائے گا کہ کس طرح ایک نوجوان لڑکی نے اپنی خواہش اور تخیل کے درمیان تنازع پر قابو پایا۔ وہ اپنے قانونی مسئلے کا ہم آہنگ حل چاہتی تھی، پھر بھی اس کی ذہنی تصویر مسلسل ناکامی، نقصان، دیوالیہ پن اور غربت پر تھی۔ یہ ایک پیچیدہ مقدمہ تھا اور ایک کے بعد ایک ملتوی ہوتا رہا جس کا کوئی حل نظر نہیں آتا تھا۔

میرے مشورے پر، وہ ہر رات سونے سے پہلے نیند کی حالت میں آ گئی اور اس نے اپنی بہترین صلاحیت کے مطابق اسے محسوس کرتے ہوئے خوشگوار انجام کا تصور کرنا شروع کیا۔ وہ جانتی تھی کہ اس کے

ذہن میں جو نقش ہے وہ اس کے دل کی خواہش کے مطابق ہے۔ سونے سے پہلے اس نے ممکنہ حد تک واضح طور پر ڈرامہ کرنا شروع کر دیا اس کے وکیل نے اس کے ساتھ باہر آنے کے حوالے سے متحرک بحث کی۔ وہ اس سے سوال پوچھتی، اور وہ اسے مناسب طریقے سے جواب دیتا۔ وہ اس سے بار بار کہتا، "ایک مکمل، ہم آہنگ حل نکلا ہے۔ مقدمہ عدالت سے باہر طے پا گیا ہے۔" دن کے وقت جب اس کے ذہن میں خوف کے خیالات آتے تو وہ اشاروں، آواز اور آواز کے آلات سے اپنی مردوں کی فلم چلاتی۔ وہ آسانی سے اس کی آواز، مسکراہٹ اور اندازِ بیان کا تصور کر سکتی تھی۔ اس نے اس ذہنی تصویر کو اتنی کثرت سے چلایا کہ یہ ایک ساپیکش پیٹرن بن گیا، ایک باقاعدہ ٹرین کا ٹریک۔ چند ہفتوں کے اختتام پر اس کے وکیل نے فون کیا اور معروضی طور پر اس بات کی تصدیق کی جس کا وہ تصور کر رہی تھی اور اسے موضوعی طور پر سچ محسوس کر رہی تھی۔

زبور نویس کا واقعی یہی مطلب تھا جب اس نے لکھا، میرے منہ کے الفاظ رہنے دو)آپ کے خیالات، ذہنی تصاویر، اچھی)اور میرے دل

کے مراقبہ)آپ کا احساس، فطرت، جذبات)اے خُداوند تیری نظر میں مقبول ہو جا)آپ کے لاشعور دماغ کا قانون)میری طاقت، اور میرا نجات دہندہ)آپ کے لاشعوری دماغ کی طاقت اور حکمت آپ کو اس سے چھڑا سکتی ہے۔



بیماری، غلامی اور مصائب)۔ زبور۔19:14

یاد رکھنے کے قابل خیالات

.1ذہنی جبر یا بہت زیادہ کوشش بے چینی اور خوف کو ظاہر کرتی ہے جو آپ کے جواب کو روکتی ہے۔ آسانی سے کرتا ہے۔

.2جب آپ کا دماغ پر سکون ہوتا ہے اور آپ کسی خیال کو قبول کرتے ہیں، تو آپ کا لاشعور اس خیال کو عملی جامہ پہنانے کے لیے کام کرتا ہے۔

.3روایتی طریقوں سے آزادانہ طور پر سوچیں اور منصوبہ بنائیں۔ جان

لو کہ ہر مسئلے کا ہمیشہ ایک جواب اور حل ہوتا ہے۔

.4اپنے دل کی دھڑکن، اپنے پھیپھڑوں کے سانس لینے یا اپنی اناٹومی کے کسی بھی حصے کے افعال سے زیادہ فکر مند نہ ہوں۔ اپنے لاشعور پر بہت زیادہ جھکاؤ اور کثرت سے اعلان کرو کہ الہی صحیح عمل ہو رہا ہے۔

.5صحت کا احساس صحت پیدا کرتا ہے، دولت کا احساس دولت پیدا کرتا ہے۔ اپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

.6 تخیل آپ کی سب سے طاقتور فیکلٹی ہے۔ تصور کریں کہ کیا خوبصورت اور اچھی رپورٹ ہے۔ آپ وہی ہیں جو آپ اپنے آپ کو تصور کرتے ہیں۔

.7آپ نیند کی حالت میں اپنے شعور اور لاشعور کے درمیان تصادم سے بچتے ہیں۔ سونے سے پہلے بار بار اپنی خواہش کی تکمیل کا تصور کریں۔ سکون سے سوئے اور خوشی سے جاگے۔